

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Liiketalouden koulutusohjelma

Kirsi Peuhkurinen

MONIMUOTO-OPISKELIJAN JAKSAMINEN JA AJANHALLINTA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2018
Liiketalouden koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihte)

Tekijä
Kirsi Peuhkurinen

Nimeke
Monimuoto-opiskelijan jaksaminen ja ajanhallinta

Tiivistelmä

Opinnäytetyön lähtökohtana on ollut omakohtainen kokemus ja sen myötä tarve tutkia, onko muilla monimuoto-opiskelijoilla samanlaisia ongelmia ajanhallinnan ja jaksamisen suhteen kuin itsellä on opinnoissa ollut. Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli selvittää monimuoto-opiskelijan jaksamiseen ja ajanhallintaan vaikuttavia tekijöitä.

Kysely toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena verkkokyselynä mutta kyselystä saatiin myös kvalitatiivista aineistoa tuottava osuus, joka koostui opiskelijoiden sanallisista vastauksista avoimiin kysymyksiin. Tutkimuksen kohderyhmään kuului 115 opiskelijaa. Vastausprosentiksi muodostui 26.

Tutkimus osoitti, että monimuoto-opiskelijoiden jaksaminen on heikentynyt opintojen aikana hieman tai paljon. Yli 40-vuotiaiden jaksaminen oli parhaimmalla tasolla. Päätöstä lähteä opiskelemaan ei kuitenkaan kaduttu. Tutkimustulosten pohjalta saatiin myös paljon erilaista tietoa monimuoto-opetuksen kehittämiskohteista, että opetus palvelisi paremmin opiskelijoiden tarpeita ja tukisi jaksamista. Vastauksista kävi ilmi, että lähiopetusta toivottiin olevan enemmän. Ryhmätöitä puolestaan oli useamman vastaajan mielestä liikaa. Monimuoto-opetuksen kehittämiskohteista nousivat esille erityisesti opintojen rytmittämiseen ja aikataulutukseen liittyvät tekijät. Opintoja toivottiin olevan mahdollista suorittaa enemmän omaan tahtiin, jaksotettuna pidemmälle ajalle ja kokonaan verkko-opintoina.

Kieli
suomi

Sivuja 40
Liitteet 1
Liitesivumäärä 6

Asiasanat

monimuoto-opiskelu, hyvinvointi, työhyvinvointi, jaksaminen, ajanhallinta

**THESIS****May 2018**Degree Programme in Business
Economics

Tikkariinne 9

FI 80200 JOENSUU

FINLAND

+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author

Kirsi Peuhkurinen

Title

Well-being and Time Management of Blended Learning Student

Abstract

The starting point for this thesis was a personal experience and therefore a need to find out whether other blended learning students had similar problems with time management and coping. The main objective of the thesis was to find out factors that affect time management and well-being of blended learning student.

The survey was conducted in May 2017. The target audience of the study covered 115 students. The research was carried out as a quantitative online survey, but the material also involved qualitative material consisting of verbal answers. The response rate was 26.

The study showed that the wellbeing of blended learning students has weakened during the studies slightly or significantly. Well-being was at the highest level among students over 40 year old. The respondents did not regret the decision to start the studies. Based on the results of the research, there were also a great deal of different information on the development objectives for blended learning teaching in order to better meet the needs of the students and as well as support their coping. The responses showed that the respondents wanted more classroom teaching. On the other hand, many respondents felt that there was too much group work. Factors related to the rhythm and scheduling of the studies became the most important development targets. It was suggested that studying at one's own space should be encouraged. Moreover, the studies should be allowed to be stretched for a longer time period and offered as online studies.

Language

Finnish

Pages 40

Appendices 1

Pages of Appendices 6

Keywords

blended learning, well-being, well-being at work, time management

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat tekijät	6
2.1	Hyvinvointi	6
2.1.1	Ihminen itse	10
2.1.2	Johtaminen	10
2.1.3	Organisaatio	11
2.1.4	Yhteisö ja ryhmähenki	12
2.1.5	Työn hallinta	13
2.2	Psykososiaaliset kuormitustekijät	14
2.3	Stressi	15
2.4	Palautuminen	16
3	Ajanhallinta	17
3.1	Opiskelu	18
3.2	Työ	19
3.3	Perhe ja vapaa-aika	19
4	Tutkimuksen tavoitteet, tutkimusongelma ja tutkimusmenetelmä	20
4.1	Tavoitteet	20
4.2	Tutkimusongelma	20
4.3	Tutkimusmenetelmä	21
5	Tutkimuksen toteutus	22
5.1	Aineiston hankinta	22
5.2	Aineiston analysointi	23
6	Tutkimuksen tulokset	23
6.1	Vastaajien taustatiedot	23
6.2	Työskentelyyn liittyvät vastaukset	24
6.3	Opiskeluun liittyvät vastaukset	28
6.4	Jaksamiseen liittyvät vastaukset	30
6.5	Kehittämistoimenpiteet monimuoto-opetuksen toteuttamiseen	33
7	Johtopäätökset	34
8	Pohdinta	36
8.1	Tulosten validiteetti ja reliabiliteetti	36
8.2	Opinnäytetyöprosessi	37
	Lähteet	39

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

1 Johdanto

Nyky-yhteiskunnassa painotetaan elinikäistä oppimista ja jatkuvaa kehittymistä. Työelämässä tämä tarkoittaa osaamisen ylläpitoa ja kehittämistä sekä uuden tiedon hankkimista. Tätä varten on kehitetty monimuoto-opetus aikuisille, joilla on jo pohjakoulutus ja työkokemusta. Se on tietylle kohderyhmälle suunniteltu lähi- ja etäopetusta sekä itseopiskelua sisältävä kokonaisuus, jossa ajan ja paikan rajoituksia pyritään vähentämään esimerkiksi uusilla opetusteknologisilla ratkaisuilla. Opettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus on rajoitetumpaa kuin lähiopetuksessa. Tämä antaa tilaa opiskelijan yksilölliselle opiskelulle ja tehostaa lähiopetuspäivien työskentelyä. Vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välille muodostuu teknisten apuvälineiden avulla. Monimuoto-opetuksen kehittämisessä opiskelijan kannustaminen itseohjautuvuuteen on erityisen tärkeää. (Euro-paeus, Kallio & Vuorio 1995, 5 - 13.)

Monimuoto-opiskelu vaatii ajanhallintaa, aktiivisuutta, määrätietoista otetta opintoihin sekä itsekuria. Monimuoto-opiskelussa yhdistyvät opetuksen ja opiskelun erilaiset toteutustavat, pääasiassa se on itsenäistä opiskelua tutustuen opiskelumateriaaleihin ja kirjallisuuteen, oppimistehtävien tekemistä sekä oppimisympäristössä työskentelyä. (Karelia AMK 2018.) Vastaavasti monimuoto-opiskelu mahdollistaa opiskelun työn ohessa, itse valittuna aikana ja itse valitussa paikassa. Aikuiselle opiskelu tuo uusia ulottuvuuksia elämään, ja usein myös uusia sosiaalisia suhteita.

Monimuoto-opiskelijalla työn, perheen, vapaa-ajan ja opiskelujen yhdistäminen voi aiheuttaa kohonneen riskin pitkäaikaiseen stressiin (Suopajarvi 2009, 30). Omaan jaksamiseen pitäisikin tämän vuoksi kiinnittää erityistä huomiota. Ajanhallinta vaatii tasapainottelua ja priorisointia, mutta se kannattaa. Omia voimavaroja sekä lähipiirin suhtautumista opiskeluun olisi hyvä miettiä ja siitä olisi tärkeää neuvotella jo opiskeluihin hakeutumista suunniteltaessa. Joskus elämä kuitenkin voi yllättää ja eteen voi tulla suuria muutoksia esimerkiksi perhesuhteessa tai elämäntilanteessa. Näihin yllättäviin muutoksiin on mahdoton varautua etukäteen, niistä on vain selvittävä ja niihin on sopeuduttava.

Aikuinen on oppijana erilainen kuin nuori. Aikuinen tuntee elämäkokemuksensa perusteella omat opiskelutarpeensa sekä elämäntilanteen asettamat rajoitteet. Aikuisopiskelijalle merkittävä etu on aikaisemmin hankitun osaamisen hyödyntämisen mahdollisuus. Tämä mahdollistaa suuntautumisen uuden, tarpeellisen tiedon omaksumiseen. (Europaeus ym. 1995, 22 - 39.)

Tradenomin tutkintoon johtava monimuotokoulutus aloitettiin Karelia-ammattikorkeakoulussa syksyllä 2009. Koulutusta suunniteltiin asiakaslähtöisestä näkökulmasta, taustaselvityksellä koottiin yhteen asiakas- ja sidosryhmien näkemyksiä ja kokemuksia, tarpeita ja toiveita koulutussisällöstä ja vaatimuksista. Esimerkiksi lähiopetuspäivien sijoittelu tehtiin työelämän edustajien vaikutuksesta tiistai- ja keskiviikkopäiville. (Karttunen 2011, 29 - 43.) Syksyyn 2017 mennessä tradenomin monimuoto-opinnot on aloittanut yhteensä 10 saapumisryhmää (Karelia AMK 2018, 23.2.2018).

Monimuoto-opiskelijaa uhkaavat monet psykososiaaliset kuormitustekijät. Oppilaitos on määrännyt työn määrän ja työtahdin, eikä niihin juuri ole vaikutusmahdollisuuksia. Opiskelumuodosta johtuen yksin työskentelyä on paljon, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteet keskittyvät lähiopetusjaksoihin. Tiedonkulku on riippuvaista oppilaitoksen käytössä olevista kanavista ja järjestelmistä sekä erityisesti opiskelijan omasta aktiivisuudesta.

Opinnäytetyön aiheena ja tutkimuksen lähtökohtana on ollut omakohtainen kokemus ja sen myötä tarve selvittää, onko muilla monimuoto-opiskelijoilla samanlaisia ongelmia ajanhallinnan ja jaksamisen suhteen kuin itsellä on opinnoissa ollut.

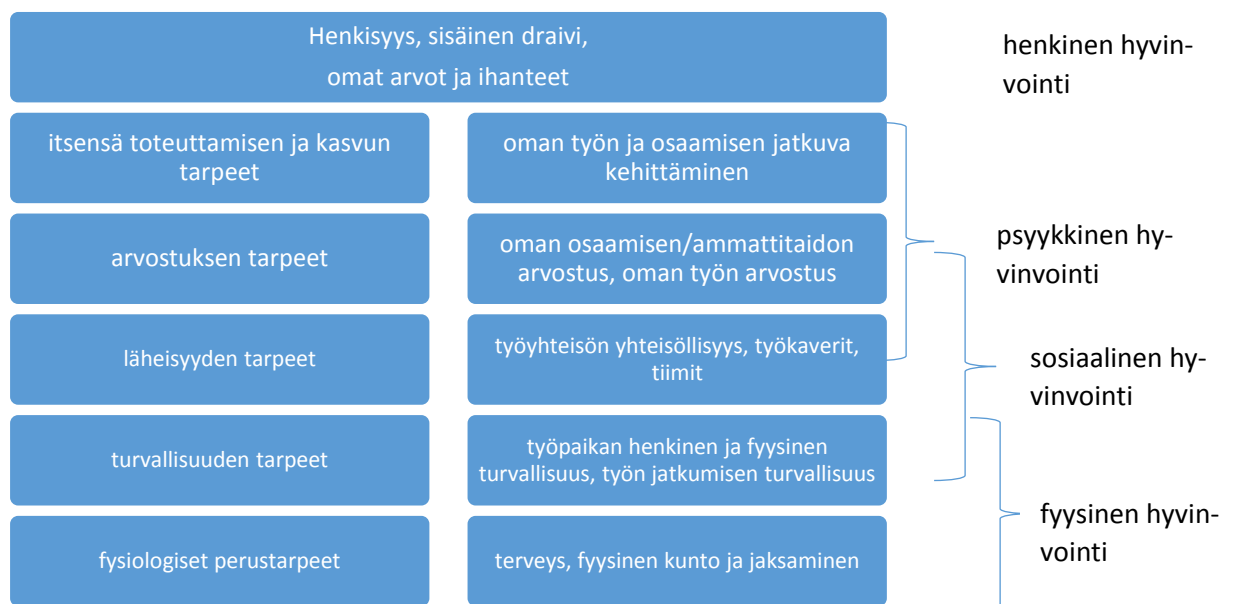
2 Hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat tekijät

2.1 Hyvinvointi

Jaksaminen koostuu hyvin monesta osatekijästä. Jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi, palautuminen ja stressi.

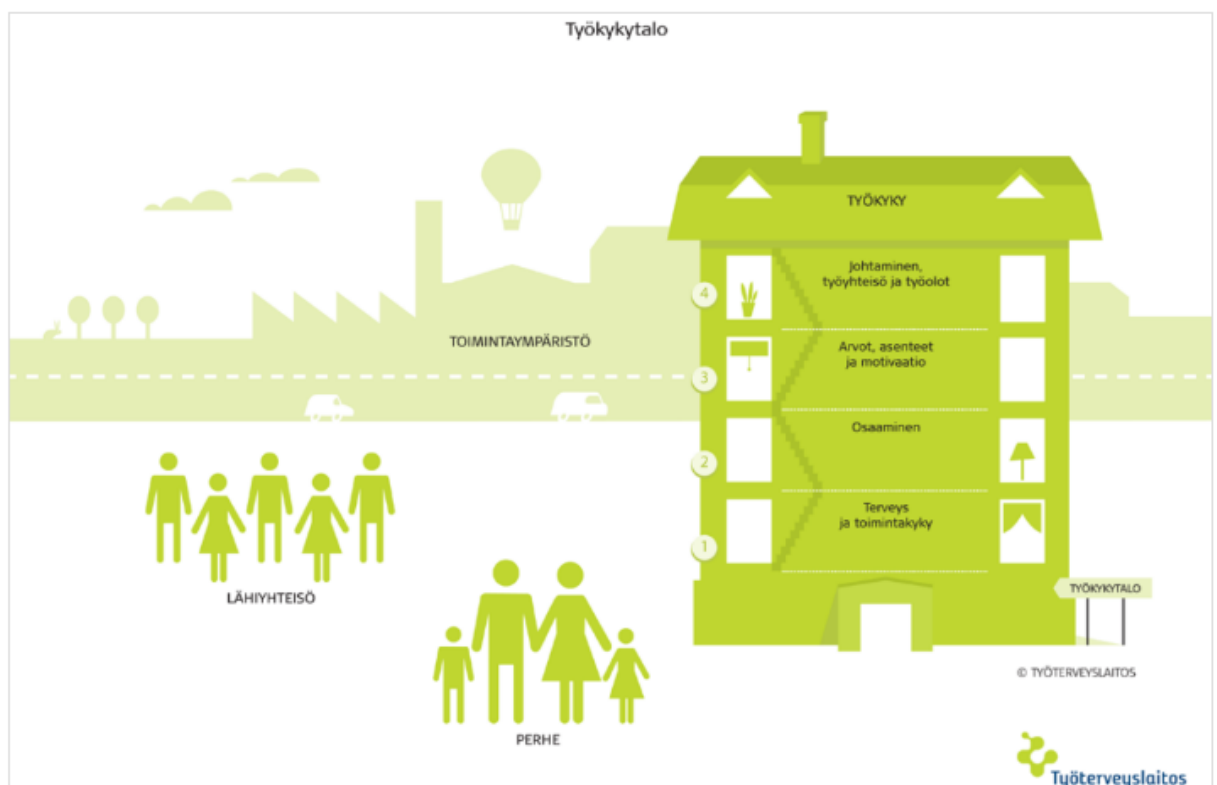
Yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jokaisen henkilön jaksaminen riippuu yksilöllisistä voimavaroista. Tässä opinnäytetyössä lähden avaamaan monimuoto-opiskelijan hyvinvoinnin käsitettä työhyvinvoinnin määrittelyjen kautta.

Työhyvinvoinnin käsite on hyvin moninainen, pelkistetyksi sanottuna se on hyvinvointia työssä. Työhyvinvointia säätelevät myös useat lait, jotka kuvaavat työn tekemiseen ja organisoimiseen liittyviä velvoitteita ja vastuita (Suutarinen 2010, 16). Työhyvinvointi vaikuttaa oleellisesti työssä jaksamiseen. Työhyvinvointi ei synny itsestään, vaan se vaatii systemaattista johtamista, suunnittelua, toimenpiteitä ja arviointia (Docendum 2018). Työhyvinvoinnista on esitetty hyvin monenlaisia malleja. Otala ja Ahonen (2005, 29) rinnastavat fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen työhyvinvoinnin osatekijöitä Maslow'n tarkehierarkiaan (kuvio 1). Fysiologiset perustarpeet ja turvallisuuden tarpeet muodostavat fyysisen hyvinvoinnin. Sosiaalinen hyvinvointi koostuu turvallisuuden, läheisyyden ja arvostuksen tarpeista. Arvostuksen tarpeet ja itsensä toteuttamisen ja kasvun tarpeet muodostavat psyykkisen hyvinvoinnin. Tarvehierarkian periaatteena on, että alimman tason tarpeiden tulee olla tyydytettyinä ennen kuin ylempien tasojen tarpeita voidaan täyttää.



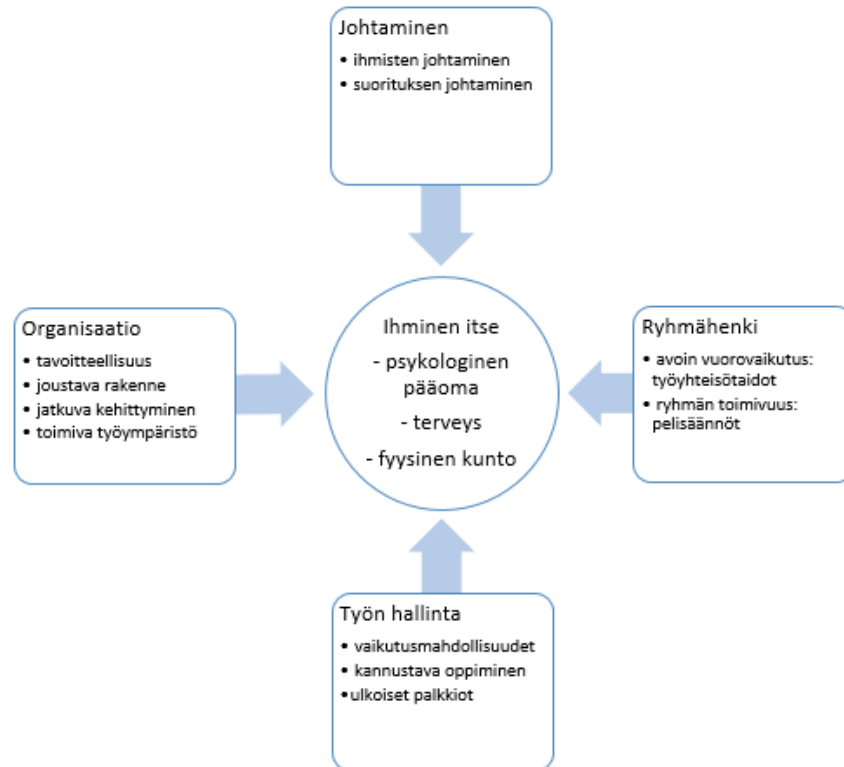
Kuvio 1. Työhyvinvoinnin kuvaus Maslow'n tarvehierarkian avulla (Otala & Ahonen 2005, 29)

Ilmarisen työhyvinvointimallissa (kuvio 2) työkykyä kuvataan talon muodossa. Talossa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros työtä, työoloja ja johtamista. Talon kattona oleva työhyvinvoinnin johtaminen ohjaa työhyvinvointitoimenpiteiden suuntaa yhdenmukaiseksi muun johtamisen kanssa. Katon alla ovat työhyvinvoinnin keskeiset tavoitteet, kuten tuloksellinen toiminta ja työssä jaksaminen. Talon keskiössä on työ. Työhyvinvointiin vaikuttavat oleellisesti arvot ja strategia. Työhyvinvoinnin johtamisen perustana ovat yhteisöllisyys ja sitoutuminen. (Ilmarinen 2018; Työterveyslaitos 2018)



Kuvio 2. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2018)

Mankan (2006, 16) mallissa työhyvinvoinnista (kuvio 3) on otettu huomioon työhyvinvointiin vaikuttavat eri osa-alueet. Tässä opinnäytetyössä tarkastelen monimuoto-opiskelijan jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä lähinnä Mankan mallin avulla.



Kuvio 3. Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät. (Manka 2016, 76)

Hyvinvointi ja työhyvinvointi vaikuttavat toisiinsa. Yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi on perusta myös työhyvinvoinnille. Kaikissa esitetyissä työhyvinvointimalleissa koko mallin perustana ja lähtökohtana ovat yksilön hyvinvointi, fysiologiset ominaisuudet, terveys, toimintakyky ja jaksaminen. Jos nämä tekijät eivät ole kunnossa, perustukset työhyvinvoinnille eivät ole tukevat ja työhyvinvointi voi horjua.

Työhyvinvoinnin merkitys on korostunut nyky-yhteiskunnassa. Yrityksille on asetettu lainsäädännöllisiä vaatimuksia työhyvinvoinnin hoitamisesta. Ikääntyvä väestö ja siitä johtuva työvoimapula ovat uhka kilpailukyvyille. Jatkuva oppiminen ja innovatiivisuus luovat perustan kilpailukyvyille. Työhyvinvoinnin puutteesta aiheutuu lisäkustannuksia. (Otala ja Ahonen 2005, 35.)

Työhyvinvoinnin vastakohta on työpahoinvointi. Työpahoinvointia aiheuttavat tekijät voivat toimia merkittävänä työhyvinvoinnin esteenä. Yleisimpiä tekijöitä ovat kiire, stressi, epävarmuus esimerkiksi töiden jatkumisesta ja työpaikkakiusaaminen. (Virolainen 2012, 30.)

2.1.1 Ihminen itse

Vartiovaaran (2000, 17) mukaan jokainen jaksaa vain tietyn määrän vaikeuksia ennen kuin murtuu. Hämäläinen (2001, 21) toteaaakin, että jaksaminen on aina ihmisen subjektiivinen kokemus, minkä vuoksi jaksaminen onkin hyvin yksilöllistä, voimavarat ja jaksaminen vaihtelevat merkittävästi eri ihmisten välillä. Ihminen itse on keskiössä, kun tarkastellaan työhyvinvointia. Jokaisen psykologinen pääoma, terveys sekä voimavarat ovat ne tekijät, joista yksilön hyvinvointi koostuu. Monimuoto-opiskelijalle elämänhallinnan tunne on sisäinen voimavara, jonka avulla opiskelija uskoo voivansa selvitä opinnoista ja muusta elämästä. Hän kokee, että pystyy vaikuttamaan asioihin, eivätkä asiat vain tapahdu itsestään.

Sanotaan usein, että asenne ratkaisee. Sanonta pätee myös hyvinvointiin. Ihmisen asenne työtä kohtaan määrittää hyvin pitkälti sen, miten hän työnsä kokee ja tuottaako työ hyvinvointia vai ei. Samoin opiskelijan asennoituminen määrittää opintojen sujumista. Jos ennakkoon opiskelijan asenne on, että tästä ei tule mitään, en kuitenkaan onnistu ja jaksaa, voi lopputulema olla täysin erilainen kuin opiskelijalla, jonka asenne opintoja kohtaan on positiivinen ja optimistinen.

Fyysinen kunto ja terveys ovat keskeisiä tekijöitä myös monimuoto-opiskelijan hyvinvoinnille. Hyvällä fyysisellä kunnolla voi vaikuttaa omaan jaksamiseen. Sen vuoksi opiskelijan olisi erittäin tärkeää kiireestä ja kuormittavasta tilanteesta huolimatta harrastaa, liikkua ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista kaikilla mahdollisilla tavoilla.

2.1.2 Johtaminen

Hyvä johtaminen on tärkeä työn voimavara. Stressiä vähentävä johtaminen on työntekijöitä osallistavaa ja kannustavaa. Työntekijä kokee olevansa arvostettu ja tärkeä sekä pystyy vaikuttamaan omaan työhönsä. Johtaja voidaan kokea eri tavoin; vastuunottajana, läsnäolijana, avoimena vuorovaikutuksena tai innostajana. Vastuun ottava johtaja toimii oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti, välittää

työntekijöiden jaksamisesta, vastaa päätöksenteosta ja toiminnan suunnitelmallisuudesta. Läsnä oleva johtaja antaa tukea työn tekemiseen, osallistuu myös itse työn tekemiseen sekä hänellä on työkäytäntöjen ja työn arjen tuntemuksen. Avoimen vuorovaikutuksen johtaja kuuntelee työntekijöitään, käy yhteisiä keskusteluja työskentelytavoista ja tilanteista sekä käy neuvotteluja työyhteisöä koskevista asioista. Innostava johtaja kannustaa, tukee itseohjautuvuutta, antaa palautetta, luottaa työntekijöihin sekä johtaa optimismia. (Manka 2015, 124 - 125.)

Monimuoto-opiskelijan johtajana toimivat opettajat ja opinto-ohjaaja. Opiskelijoiden johtaminen sisältää opintojaksojen organisointia, eri opiskelumuotojen ohjaamista sekä itse opettamista. Suorituksen johtaminen pitää sisällään tavoitteiden asettamista, ohjaamista sekä palautteen antamista opintosuorituksista. Monimuoto-opiskelijan opettajat sekä oppilaanohjaaja toimivat vastuunottavina johtajina kohdellessaan opiskelijoita tasapuolisesti, vastatessaan opintojaksojen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä myös joskus välittäessään opiskelijoiden jaksamisesta. Läsnä olevana johtajana he antavat tukea opiskelijoille. Avoimen vuorovaikutuksen johtajana opettajat käyvät keskustelua opiskelijoiden kanssa opinnoista ja kuuntelevat opiskelijoita. Innostavana johtajana opettajat kannustavat opiskelijoita ja antavat palautetta arvioidessaan opintosuorituksia.

2.1.3 Organisaatio

Työhyvinvointi ei synny organisaatiossa itsessään, vaan se vaatii johtamista, strategista suunnittelua, toimenpiteitä voimavarojen lisäämiseksi sekä jatkuvaa arviointia. Hyvinvoiva organisaatio on tavoitteellinen, rakenteeltaan joustava, jatkuvasti kehittyvä ja siellä on turvallista toimia. Hyvinvoivassa organisaatiossa työntekijöiden hyvinvoinnista huolehditaan suunnitelmallisesti, jokainen työntekijä toimii yhdessä yhteisten tavoitteiden toteuttamiseksi, organisaatorakenne on joustava, työympäristö on turvallinen ja toimiva sekä siellä on käytössä kannustavat palkitsemismenetelmät. (Manka 2015, 108.)

Monimuoto-opiskelijalle toimintaympäristönä toimii oppilaitos. Oppilaitos asettaa opiskelijalle tavoitteet, toimii toimivana työympäristönä tarjoten tilat opiskelulle, huolehtii opiskelijoiden hyvinvoinnista tarjoamalla opiskelijaterveydenhuollon palveluja sekä kehittyy jatkuvasti ja on rakenteeltaan joustava, ottaen huomioon erilaisissa tilanteissa olevat monimuoto-opiskelijat. Jopa oppilaitosta merkittävämpänä toimintaympäristönä monimuoto-opiskelijalle toimii verkkoympäristö. Koska suurin osan opiskelusta tapahtuu sähköisessä oppimisympäristössä, on sen oltava hyvin suunniteltu ja toimiva. Koska opiskelu tapahtuu itsenäisesti, on oppimismateriaalien oltava toteutettu niin, että ne toimivat kaikkien opiskelijoiden tietokoneilla ja kaikkien opiskelijoiden tietotekniset taidot ovat riittävät oppimateriaalien käyttämiseen. Verkossa tapahtuva opetus on joustavaa ja yleensä aikaan sitoutumatonta.

2.1.4 Yhteisö ja ryhmähenki

Yhteisöllisyys auttaa jaksamaan. Yhteisön tuki on ensiarvoisen tärkeää. Monet eläkkeelle jääneet tai työntekijästä yrittäjäksi siirtyneet jäävät eniten kaipaamaan juuri työyhteisön tuomaa yhteisöllisyyttä. Hyvä yhteishenki työyhteisössä vaikuttaa erittäin paljon työssä jaksamiseen ja viihtymiseen. Toki rajansa kaikella, työtä ei pidä kuitenkaan kokea liian viihtyisäksi paikaksi, jossa ollaan mieluummin kuin kotona, jotkut jopa ovat ”naimisissa” työnsä kanssa. (Hämäläinen 2001, 154 - 155.)

Monimuoto-opiskelijalle hyvä ryhmähenki on erityisen tärkeää, koska lähitapaamisia on vähän, ja opiskelun on sujuttava vähistä tapaamisista huolimatta. Monimuoto-opiskelijat eivät ryhmäydy samalla tavalla kuin päiväopiskelijat. Opiskelutovereihin tutustuminen jää usein pintapuoliseksi, kun yhteistä aikaa on vähän eikä opiskeluun liittyviin sosiaalisiin tapahtumiin osallistu yleensä juurikaan monimuoto-opiskelijoita. Monimuoto-opiskelijat ovat usein iältään vanhempia ja perheellisiä, toisin kuin päiväopiskelijat.

Sähköiset opiskelukanavat helpottavat jopa eri paikkakunnilla asuvien opiskelutoverien kanssa suoritettavia projekteja ja yhteydenpitoa ylipäänsä, mutta myös

toisaalta ovat uhka vuorovaikutussuhteille. Sähköiset kanavat ja sosiaalinen media ovat tehneet yhteyden pitämisen liiankin helpoksi. Asiantuntijoiden mukaan 93 % viestinnästämme välittyy ilmeiden, eleiden, katseen, äänensävyn, tyylin ja koko ulkoisen olemuksen kautta. Sähköisessä viestinnässä tämä kaikki jää kokonaan pois. (Hämäläinen 2001, 57.)

2.1.5 Työn hallinta

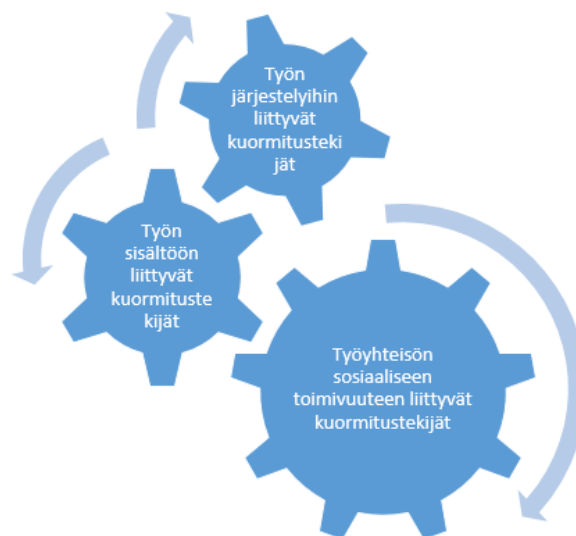
Omaan työhön vaikuttaminen on keskeinen työhyvinvointiin vaikuttava tekijä. Hyvä työn hallinta mahdollistaa oppimisen ja aktiivisuuden. Työn voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä on useita. Työn kannustavuuteen vaikuttavat työn vaatimat taidot ja niiden moninaisuus, mielekkäät työtehtävät, työn merkityksellisyys, mahdollisuus itsenäiseen toimintaan, työstä saatu palaute, työyhteisön tuki, mahdolliset asiakkaat, työssä kehittyminen ja luovuus sekä palkkiot. (Manka 2015, 155 - 156.)

Monimuoto-opiskelun erityispiirteenä on itseohjautuvuus. Kaikki on lähtöisin opiskelijasta itsestään, oppilaitoksen ja opiskelijayhteisön antama tuki kannattaa ottaa mahdollisimman täysimääräisesti hyödyksi. Monimuoto-opiskelun katsotaan sisältävän perinteistä opetusta enemmän omaohjauksisempaa oppimista. Omaohjauksista oppijaa kuvaavia piirteitä ovat itsensä hyväksyminen, suunnitelmallisuus, sisäinen motivaatio, sisäistynyt arviointi, vastaanottavuus uusille kokemuksille, joustavuus ja itsenäisyys. (Skager 1984 Paakkolan 1991, 38 - 42 mukaan.)

Monimuoto-opiskelijalla ei ole juurikaan vaikutusmahdollisuuksia opiskelun sisältöön ja aikataulutukseen. Usein opintojaksot on suoritettava juuri silloin kun ne on lukujärjestykseen kirjattu. Opiskelija pystyy kuitenkin vaikuttamaan siihen miten opiskelee. Sähköisessä oppimisympäristössä pääasiassa tapahtuva opiskelu edesauttaa opiskelun aikatauluttamisessa. Oppimismateriaalit ovat verkossa aina käytettävissä.

2.2 Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät vaikuttavat kuormittumiseen työssä. Ne voivat olla joko myönteisiä voimavaratekijöitä tai kielteisiä aiheuttaen haitallista kuormitusta. (Työturvallisuuskeskus 2018.) Psykososiaaliset kuormitustekijät liittyvät työn sisältöön ja työjärjestelyihin tai työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen (kuvio 4). Nämä kuormitustekijät eivät ole yksittäisen työntekijän ongelmia, vaan koskevat kaikkia työntekijöitä, riippumatta siitä kuka työtä tekee. Psyykkiset kuormitustekijät liittyvät työlle asetettuihin tavoitteisiin ja toimintatapoihin, työtahtiin tai työmäärään sekä niihin vaikuttamismahdollisuuksiin. Sosiaalisia kuormitustekijöitä voivat olla yksintyöskentely, yhteistyö, vuorovaikutus, tiedonkulku, ristiriitatilanteet, epäasiallinen kohtelu tai häirintä sekä tunteita herättävät vuorovaikutustilanteet. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu, 2018.)



Kuvio 4. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2018).

Järjestelyihin liittyviä kuormitustekijöitä monimuoto-opiskelijalle voivat olla esimerkiksi liiallinen työmäärä, opiskelu työn ohessa vaatii käytännössä opiskelua ilta- tai yöaikaan. Opintosuoritusten palautusten määräajat voivat aiheuttaa painetta aikataulujen suhteen. Opiskelutila voi olla rauhaton, kun muut perheenjäsenet häiritsevät opiskelua tai opiskelun joutuu ajoittamaan sellaiseen aikaan, jolloin muu perhe ei ole kotona tai kun he ovat jo nukkumassa.

Sisältöön liittyviä kuormitustekijöitä monimuoto-opiskelijalle ovat esimerkiksi laadulliset vaatimukset. Opintojaksojen työmäärä ja arviointiperusteet vaihtelevat suuresti, jotkin kurssit vaativat todella paljon työtä ja paneutumista. Toki työn määrään vaikuttaa suurestikin opiskelijan aikaisempi koulutustausta ja työkokemus sekä opiskelijan itselleen asettamat tavoitteet. Liiallinen tietomäärä voi myös kuormittaa, jos samaan aikaan on meneillään useita vaativia opintojaksoja. Opiskelu vaatii jatkuvaa valppaana oloa, mutta voi olla myös kovin yksitoikkoista. Keskittyminen opiskeluun voi kärsiä ja aiheuttaa kuormitusta, jos esimerkiksi muut perheenjäsenet keskeyttävät opiskelun jatkuvasti.

Monimuoto-opiskelijan merkittävin sosiaaliseen toimivuuteen liittyvä kuormitustekijä on yksintyöskentely. Suurin osa opiskelusta tapahtuu yksin ja omatoimisesti. Opiskelutovereiden ja oppilaitoksen tuki jää lähiopetuspäiviin sekä oman aktiivisuuden varaan. Tiedonkulku liittyy oleellisesti opiskelijan saamaan tukeen. Monimuoto-opiskelu vaatii aktiivista yhteydenpitoa Moodlessa sekä muissa sähköisissä kanavissa. Jos ei ole työelämässä tai ylipäänsä muutenkaan tottunut käyttämään sähköisiä kanavia, voi uusien taitojen ja tapojen omaksuminen yksistään kuormittaa ja aiheuttaa paineita.

2.3 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilöön kohdistuvat vaatimukset ja paineet ylittävät yksilön käytettävissä olevat voimavarat. Yksilö reagoi tahdosta riippumatta tilanteeseen. Stressin tarkoituksena on valmistaa kehomme fyysiseen toimintaan uhkaa vastaan ja saattaa elimistö valmiustilaan. (Manka 2015, 54.) Stressi voi olla tilapäistä tai jatkuvaa. Stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kiire, työhön liittyvät tekijät, perheongelmat, taloudelliset ongelmat, äkilliset elämänmuutokset tai ihmissuhdeongelmat (Duodecim Terveyskirjasto 24.2.2017).

Sopiva, positiivinen stressi voi myös olla hyväksi, se auttaa keskittymään ja ottamaan tilanteen tosissaan. Tutkimusten mukaan lievä stressi lisää välittäjäainei-

den eli katekolamiinien erittymistä aivoissa, mikä parantaa keskittymiskykyä, sujuvoittaa ajattelua ja tuotteliaisuutta. Liiallinen, liian voimakas tai pitkäkestoinen stressi aiheuttaa välittäjäaineiden liikaeritystä ja stressistä tulee haitallista (Huotilainen & Saarikivi 2018, 61.) Tämän voimme itsekkin huomata, jos esimerkiksi kovan stressin alaisena alamme helposti tiuskoa läheisillemme, muisti voi heikentyä ja keskittymiskyky voi kärsiä.

Monimuoto-opiskelijalla on tutkimusten mukaan kohonnut riski pitkäaikaiseen stressiin (Suopajarvi 2009, 30). Pitkäaikainen stressi voi olla vaarallista ja aiheuttaa jopa monia sairauksia kuten diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia ja jopa syöpää. Pitkittynyt stressi lisää sairauspoissaoloja, vaikuttaa työtehoon ja sillä voi olla myös kansantaloudellisia vaikutuksia. Työstä aiheutuva paine voi olla myös työhyvinvointia haastavaa ja edistävää. (Manka 2015, 66 - 71.)

Monimuoto-opiskelijalle merkittävä stressiä aiheuttava tekijä voi olla huoli taloudesta. Monimuoto-opiskelu mahdollistaa opiskelun työn ohessa, joten opiskelusta ei välttämättä aiheudu palkkatulojen menetyksiä. Mahdollinen opintovapaa puolestaan aiheuttaa selkeän tulotason alenemisen, mikä voi olla monelle syynä siihen, että opintovapaata ei pysty pitämään. Vaakakupissa painavat tällöin opintojen eteneminen ja jaksaminen ja toisaalta huoli toimeentulosta. Stressiä voi aiheuttaa myös ajan riittämättömyys.

2.4 Palautuminen

Jokainen ihminen tarvitsee riittävästi aikaa palautua. Palautuminen voi olla aktiivista tai passiivista. Psyykkinen kuormituskestävyys ja palautumiskyky voivat olla hyvin yksilöllisiä. Kallion ja Kivistön (2013, 59) mukaan hyvin järjestetty työ ei koettele liikaa yksilön kestävyyttä ja palautuminen onnistuu työssä ja vapaaajalla.

Mankan (2015, 189) mukaan jokaisen olisi hyvä oppia tunnistamaan oma palautumistarpeensa. Samat tekijät, jotka uhkaavat palautumista ja hyvinvointia, aiheuttavat myös stressiä ja vaikuttavat jaksamiseen. Näitä ovat esimerkiksi työn

tai opiskelun rakenteelliset ominaisuudet, työn tai opiskelun vaatimukset, voimavarojen puute, epäedullinen vaatimusten ja voimavarojen suhde, ikääntyminen, perhetilanne, vapaa-ajan määrä ja laatu sekä levon määrä. Näitä tekijöitä miettimällä voidaan vastaavasti miettiä palautumiskeinoja, kuten esimerkiksi miten työn tai opiskelun vaatimukseen pystyy vaikuttamaan, että palautuminen olisi optimaalista.

Monimuoto-opiskelijalle soveltuvia palautumiskeinoja voi olla monia, myös palautumiskeinot ovat hyvin yksilöllisiä. Toinen saattaa kaivata palautukseen täydellistä lepoa, joku toinen puolestaan palautuu parhaiten juoksemalla tai halkoja hakkaamalla. Perinteisiä palautumiskeinoja sekä myös stressin ja uupumisen ennaltaehkäisykeinoja ovat riittävä lepo, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä liikunta tai mielekäs tekeminen. Merkittävää ei ole niinkään ruumiillinen tekeminen tai tekemättömyys, vaan palautumiseen liittyvät psykologiset mekanismit. Erilaisissa aktiviteeteissa palautuminen tapahtuu rentoutumalla, oppimalla uusia taitoja tai johtamalla ajatukset kokonaan pois opiskelusta. Ikä vaikuttaa palautumiseen. Iän mukanaan tuomat fysiologiset muutokset vaikuttavat jaksamiseen ja sitä kautta hidastavat palautumista.

3 Ajanhallinta

Ajan käyttäminen perustuu suunnitteluun sekä oman ajankäytön analysointiin. Aikaa ei voi suunnitella olematta tietoinen siitä, mihin aika kuluu juuri nyt. On myös oltava tietoinen omista tavoitteistaan. (Vakkuri 2013, 11.) Ajankäytön hallinta on yksi tärkeimmistä monimuoto-opiskeluun vaikuttavista tekijöistä. Monimuoto-opiskelija joutuu usein priorisoimaan, siivotako vai opiskella. Vaativan opintojakson aikana kotityöt saattavat helposti jäädä vähemmälle. Lampikosken (2009, 9) mukaan ajankäyttö on valintojen tekemistä, toiset valinnat lisäävät hyvinvointia ja toiset vähentävät. Kiireen ajattelu ja kiireestä puhuminen vain pahentavat ja lisäävät kiireen tuntua (Rytikangas 2018, 121).

Monimuoto-opiskelija toimii monessa eri roolissa, joiden yhteensovittaminen ja aikataulutus voi olla hankalaa. Ajanhallinta ja ajankäytön suunnittelu eivät ole

helppoa. Opiskelu tuo palapeliin uuden ulottuvuuden lisää. Jokaisella on käytävissä vain 24 tuntia vuorokaudessa, ja tuo aika pitäisi jakaa järkevästi työn, opiskelun, perheen, vapaa-ajan ja palautumisen kesken. Nykyajan melkein muoti-ilmiöksi noussutta lean-ajattelua olisi hyvä hyödyntää myös monimuoto-opiskelijan ajanhallinnassa. Hukka-aikojen minimoinnilla voi säästää tehokkaasti aikaa ja saada ajan hyötykäyttöön. Asioiden tekeminen kahteen kertaan, unohtaminen, väärinymmärrykset, tavaroiden, tiedon tai henkilöiden etsiminen, täydellisuuden tavoittelu, jatkuvuus, myöhästymiset, odottaminen tai tupakointi ovat vain joitakin ajanhukkaa, joita minimoimalla aikaa säästyy tarpeelliseen ja oleelliseen tekemiseen. (Rytikangas 2018, 83 - 87.)

3.1 Opiskelu

Kokopäiväisesti työskentelevä monimuoto-opiskelija joutuu usein käyttämään suuren osan vapaa-ajastaan opiskeluun. Arki-illat täyttyvät ac-istunnoista tai -luennoista, tenteistä, oppimistehtävistä tai projektitöistä. Opiskelu aikuisena on erilaista kuin nuorena. Aikuiselle opiskelijalle on ehtinyt kertyä elämäkokemusta, työkokemusta ja henkistä pääomaa, joilla kaikilla on vaikutusta opiskeluun. Aikuisen osaa hyödyntää omia voimavarojaan eri tavalla mutta ymmärtää toivottavasti myös iän tuomat rajoitteet.

Asuinpaikan sijainnilla suhteessa opiskelupaikkaan voi olla merkitystä opintojen sujumiseen ja etenemiseen. Jos opiskelupaikka sijaitsee kaukana kotoa, lähipäiviin tai muihin opiskeluun liittyviin tapaamisiin opiskelutovereiden tai opettajien kanssa ei välttämättä tule osallistuttua niin helposti, kuin jos asuisi opiskelupaikkakunnalla. Pitkä matka opiskelupaikkakunnalle voi myös rajoittaa tai vähentää lähiopetukseen osallistumista.

3.2 Työ

Työssäkäyvä ihminen tarvitsee riittävästi lepoaikaa vuorokaudessa palautuakseen työn tuomasta rasituksesta. Miten palautumisaikaa jää riittävästi, jos kokoaikatyössä oleva ihminen opiskelee monimuotokoulutuksessa? Viekö opiskelu työtehoa vai päinvastoin? Monella työasiat pyörivät mielessä vielä työpäivän jälkeenkin, jolloin työasiat voivat häiritä opiskeluun keskittymistä. Toisaalta opiskelu voi viedä ajatukset pois työasioista. Työpäivän jälkeen pitäisi jaksaa tehdä vielä toinen vuoro opintojen parissa. Vuorotyössä olevalle vuorokausirytmän sopeuttaminen voi osoittautua vieläkin haasteellisemmaksi.

Työ voi olla motivoiva tekijä hakeutua opiskelemaan. Opiskelulla voidaan tavoitella tutkintoa, alan tai työpaikan vaihtoa, päivittää omaa osaamista nykyiseen työhön tai muuten vain halutaan kehittyä.

3.3 Perhe ja vapaa-aika

Opiskelijoiden elämäntilanteet voivat olla hyvin erilaisia. Perheellisen monimuoto-opiskelijan ajanhallinta saattaa olla hyvin haasteellista, erityisesti mikäli perheessä on lapsia. Lasten ikä vaikuttaa suuresti ajanhallintaan. Teini-ikäiset tai täysi-ikäiset lapset tuskin häiriintyvät oman vanhemman opiskelusta. Opiskelusta saattaa olla jopa hyötyä heille, esimerkiksi kieliä voi opiskella yhdessä. Jos lapsia on tarvinnut kyydittää harrastuksiin, joutuu kyyditykset delegoimaan tai järjestämään muulla tavoin. Pienet päiväkotitai alakouluikäiset lapset rajoittavat opiskelua varmasti eniten.

Puolison tuki lapsiperheessä on kullannarvoista. Puolison osallistuessa lastenhoidon ja kotitöihin, jää toiselle osapuolelle paremmin aikaa keskittyä opiskeluun. Opiskelijalla voi olla huollettavanaan myös iäkkäät tai sairaat vanhemmat, joiden hoito ja auttaminen on organisoitava uudelleen. Opiskeleva yksinhuoltaja, jolla on lapsia, voi kokea opiskelun raskaaksi. Häneltä puuttuu se tuki, jota parisuhhteessa oleva voi saada puolisoilta. Yksinhuoltaja voi joutua keskittämään opiskelunsa myöhäiseen iltaan ja yöhön, kun lapset nukkuvat.

Monimuoto-opiskelija kaipaa opiskelun vastapainoksi omien kiinnostuksen kohteiden kanssa puuhastelua. Harrastukset ja mielekäs vapaa-ajan viettäminen auttavat jaksamaan ja tuovat taukoa ja vaihtelua elämään ja opiskeluun. Harrastusten säilyttäminen opiskelun ohessa on erittäin tärkeää, vaikka useimmiten harrastuksiin käytettävissä oleva aika vähenee opiskelun aikana.

Kaikki edellä mainitut elämäntilanteet ovat tekijöitä, jotka pitää ottaa huomioon jo opintoihin hakeutuessa. Opintoja suunnittelevan on punnittava tarkasti, onnistuuko opiskelu vallitsevassa elämäntilanteessa. Usealle opiskelijalle käytännön todellisuus voi silti tulla yllätyksenä. Myös yllättävät muutokset elämäntilanteessa voivat vaikuttaa opiskeluun. Niihin ei tietenkään pysty ennalta varautumaan, mutta ne vaativat usein muutoksia jo valmiiksi haasteellisessa tilanteessa olevalle opiskelijalle, ja voivat myös aiheuttaa opintojen lykkääntymistä tai taukoa. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi avioero, läheisen vakava sairaus tai kuolema, muutto, työpaikan vaihto tai työttömyys.

4 Tutkimuksen tavoitteet, tutkimusongelma ja tutkimusmenetelmä

4.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää monimuoto-opiskelijoiden jaksamiseen ja ajanhallintaan vaikuttavia tekijöitä sekä kartoittaa kokemuksia monimuoto-opiskelusta. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään opiskelijoiden jaksamisen tasoa sekä niitä tekijöitä, mitkä auttavat ja helpottavat opiskelun yhdistämistä muuhun elämään, sekä tekijöitä, jotka on koettu raskaaksi ja hankalaksi. Tutkimuksella haluttiin myös saada vastauksia siihen, millä tavoin opetusta voisi kehittää, että se palvelisi parhaiten opiskelijoiden tarpeita ja jaksamista.

4.2 Tutkimusongelma

Opinnäytetyöni keskeisin tutkimusongelma oli monimuoto-opiskelijan jaksaminen ja ajanhallinta. Miten erityisesti kokopäivätyössä käyvä monimuoto-opiskelija

pystyy yhdistämään työssäkäynnin, opiskelun, perhe-elämän ja vapaa-ajan toimivaksi kokonaisuudeksi niin, että jaksaminen riittää näihin kaikkiin. Opinnäytetyöllä pyrittiin selvittämään taustamuuttujia, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja ajanhallintaan.

4.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusongelma ratkaistaan Kanasen (2014, 47) mukaan tutkimusmenetelmillä. Tutkimusmenetelmiä on kehitetty eri tieteenaloille mahdollisimman luotettavan tiedon saamiseksi. Tutkimusmenetelmät antavat työvälineet hankkia tietoa tutkimuksen kohteesta. Tämän jälkeen on pohdittava, onko tieto saatavissa määrällisin vai laadullisin menetelmin sekä kuinka laaja aineiston tulisi olla, että se vastaisi kysymyksiin luotettavasti ja kannattavasti.

Määrällinen tutkimus vastaa kysymykseen kuinka paljon tai miten usein. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia. (Vilka 2007, 7 - 13.) Määrällisellä tutkimusmenetelmällä saadaan numeraalista tietoa. Se soveltuu tutkimuksiin, joissa numeraalisesti halutaan kuvailla jotakin asiaa, tai missä määrin jokin asia vaikuttaa johonkin toiseen asiaan. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä lähdetään ajatuksesta, että tilastolliset riippuvaisuudet eivät selitä yksilöiden toimintaa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selittää ihmisen toimintaa koskevien päämäärien ymmärtämisen avulla. (Vilka 2015, 66 - 67.)

Määrällisellä tutkimuksella tutkitaan asioiden yhteyksiä ja riippuvuuksia. Kvantitatiivisen survey-tutkimuksen käyttäminen antaa mahdollisuuden esimerkiksi helposti vertailla eri perhetilanteessa olevien perheellisten opiskelijoiden vastauksia suhteessa perheettömien opiskelijoiden vastauksiin. Verkossa toteutettavan tutkimuksen etuna ovat kustannustehokkuus, joustavuus, nopeus, mukautuvuus ja helppous. Suurtenkin kyselymäärien lähettäminen on käytännössä lähes ilmaista. Aineiston kerääminen on nopeaa. Verkossa kyselyyn vastaaminen on joustavaa, kyselyyn voi vastata silloin kun se parhaiten itselle sopii. Verkkotutki-

mus mahdollistaa kyselyprosessin tehokkaan reaaliaikaisen seurannan, vastausten kertymistä on mahdollista seurata ja vastaamatta jättäneille voidaan lähettää uusi viesti. Verkkotutkimuksen haasteina ovat roskapostivaara, vanhentuneet sähköpostiosoitteet, vastaajien osaamistaso, tekniset ongelmat yhteyksissä ja ohjelmissa sekä alhainen vastausprosentti. (Kananen 2015, 213 - 215.)

Valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi kvantitatiivisen eli määrällisen survey-tutkimuksen. Määrällisellä tutkimuksella saadaan parhaiten vertailukelpoista tietoa suuremman tutkittavan joukon ajatuksista, mielipiteistä ja näkemyksistä. Tämän vuoksi kyselytutkimus soveltui juuri tähän tutkimukseen. Kyselytutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena. Linkki kyselylomakkeeseen lähetettiin kaikille Karelia ammattikorkeakoulussa monimuoto-opintoina toteutettavien saapumisryhmien tradenomiopiskelijoille toukokuussa 2017.

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Aineiston hankinta

Kyselylomake toteutettiin Google Forms -lomakkeena. Kyselylomake sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin Karelia ammattikorkeakoulun opiskelijapalvelujen kautta kaikille niille monimuoto-opintoina toteutettaville saapumisryhmille, joissa oli vielä tradenomiopiskelijoita. Yhteensä tutkimuksen kohderyhmään kuului 106 tutkinto-opiskelijaa ja 9 avoimen ammattikorkeakoulun opiskelijaa.

Linkki kyselyyn lähetettiin 22.5.2017. Kyselyyn pyydettiin vastaamaan 2.6.2017 mennessä. 29.5.2017 lähetettiin vielä muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta. Kysely suljettiin 2.6.2017. Kyselyyn vastasi 30 opiskelijaa, joten vastausprosentiksi muodostui 26.

5.2 Aineiston analysointi

Kyselytutkimuksen aineisto analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa käyttäen sekä avoimet kysymykset sisällönanalyysi -menetelmällä. Ensin vastauksista haettiin yhteisiä tekijöitä ja seuraavaksi vastaukset luokiteltiin.

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyn alussa kysyttiin taustakysymyksiä, vastaajaan sukupuolta, ikää, perhesuhteita, koulutustaustaa, opintopisteiden määrää sekä työkokemusta (taulukko 1). Naiset olivat huomattavasti aktiivisempia vastaamaan kyselyyn, kyselyyn vastanneista 80 % oli naisia ja 20 % oli miehiä. Tämä selittyy myös sillä, että miehiä on huomattavasti vähemmän opiskelijoina kuin naisia. 40 % vastaajista kuului ikäryhmään 31 - 35 vuotta, 23 % vastaajista oli iältään 25 - 30 vuotta. Lapsiperheellisiä vastaajista oli yli puolet (53 %). Koulutustaustaa monimuoto-opiskelijoilta yleensä löytyy hyvin, vähintään ammatillinen tai korkeampi koulutus oli 80 %:lla vastaajista. Vastaajien asuinpaikan etäisyys opiskelupaikkakunnasta jakautui melko tasaisesti. Myös opintopisteiden määrä kyselyn vastaamisen aikaan vaihteli, kyselyyn vastaajat olivat ensimmäisen, toisen, kolmannen tai neljännen vuosikurssin opiskelijoita.

Vastausten perusteella tyypillinen monimuoto-opiskelija on 31 - 35 -vuotias nainen, joka asuu puolison ja lasten kanssa alle 10 kilometrin etäisyydellä opiskelupaikasta ja hänellä on ammatillinen koulutus. Hänelle on kertynyt 112 opintopistettä ja työkokemusta on noin 10 vuotta.

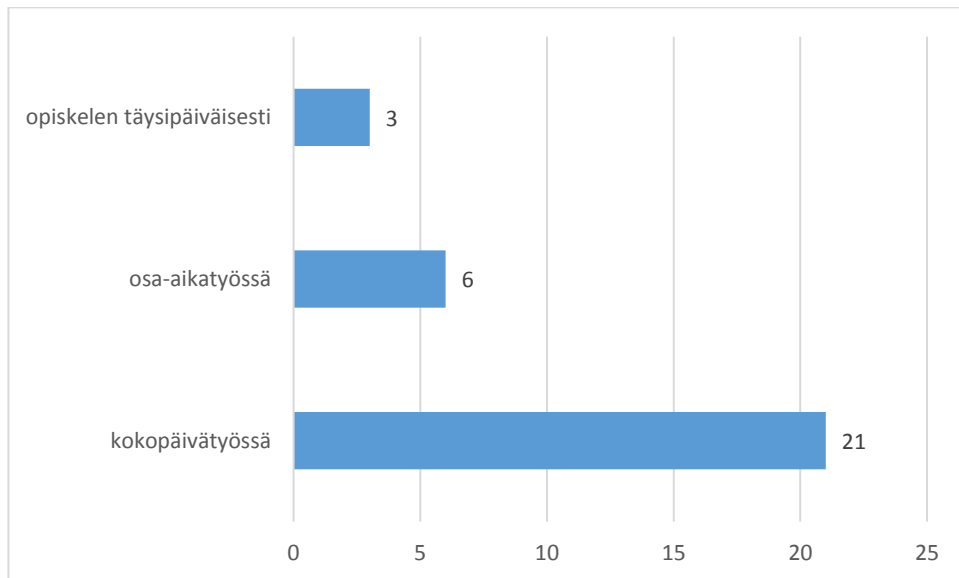
Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot

	Vastaajien lukumäärä	%
Sukupuoli		
Nainen	24	80
Mies	6	20
Ikä		
alle 20 vuotta	0	0
20-24 vuotta	4	13
25-30 vuotta	7	23
31-35 vuotta	12	40
36-40 vuotta	2	7
yli 40 vuotta	5	17
Perhesuhteet		
yhden hengen talous	5	17
asun puolison kanssa	9	30
asun puolison ja lasten kanssa	16	53
asun lasten kanssa, yksinhuoltaja	0	0
Koulutus		
lukio	6	20
ammattillinen koulutus	15	50
amk-tutkinto	4	13
korkeakoulututkinto	5	17
Asuinpaikan etäisyys opiskelupaikkakunnasta		
alle 10 km	11	37
10-50 km	10	33
yli 50 km	9	30
Opintopisteiden määrä		
0-50	6	20
51-100	8	27
101-150	9	30
151-200	7	23
Työkokemus		
ei ollenkaan	1	0,3
1-3 vuotta	5	17
4-10 vuotta	11	37
yli 10 vuotta	13	43

6.2 Työskentelyyn liittyvät vastaukset

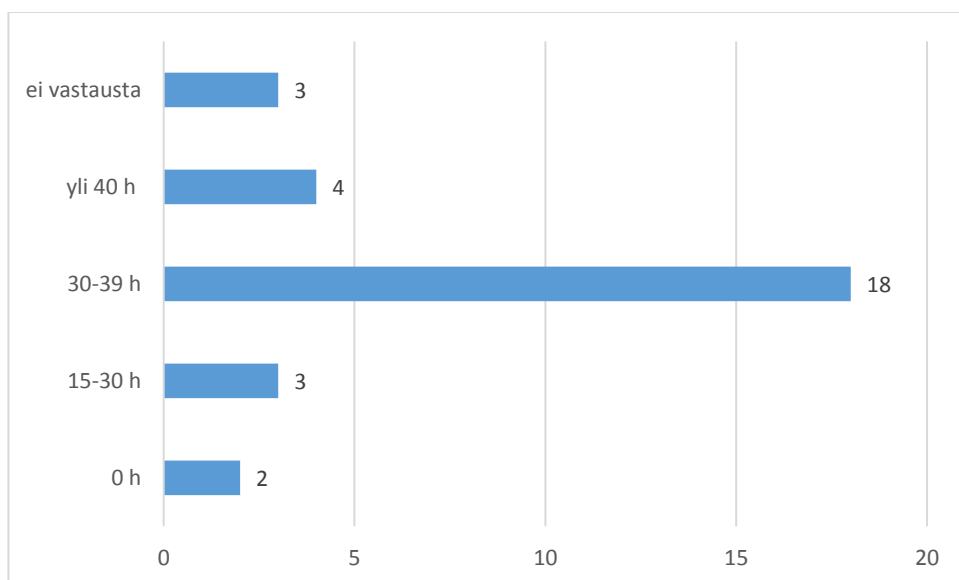
Kyselyyn vastanneilla oli pitkä työkokemus, lähes puolella vastaajista työkokemusta oli yli 10 vuotta. Tämä selittynee sillä, että kyselyyn vastanneet olivat suurimmaksi osaksi yli 30-vuotiaita, joille oli jo ehtinyt kertyä työkokemusta. Vain joka viidennellä työkokemusta oli vähän tai ei ollenkaan. Ei työkokemusta omaavien vastaajien ikäjakauma oli suuri, vaihdellen 20:n ja yli 40 ikävuoden välillä.

Kyselyssä selvitettiin monimuoto-opiskelijoiden työssäkäyntiä tutkimuksen toteuttamisen aikana. Tutkimuksen toteuttamisajankohtana 70 % vastaajista oli kokopäivätyössä (kuvio 5). Monimuoto-opiskelu mahdollistaa opiskelun työn ohessa, jolloin vastaaja on voinut olla kokoaika- tai osa-aikatyössä koko opiskeluajan tai vain osan aikaa. Vain 10 % vastaajista opiskeli täysipäiväisesti ja he kaikki olivat naisia.



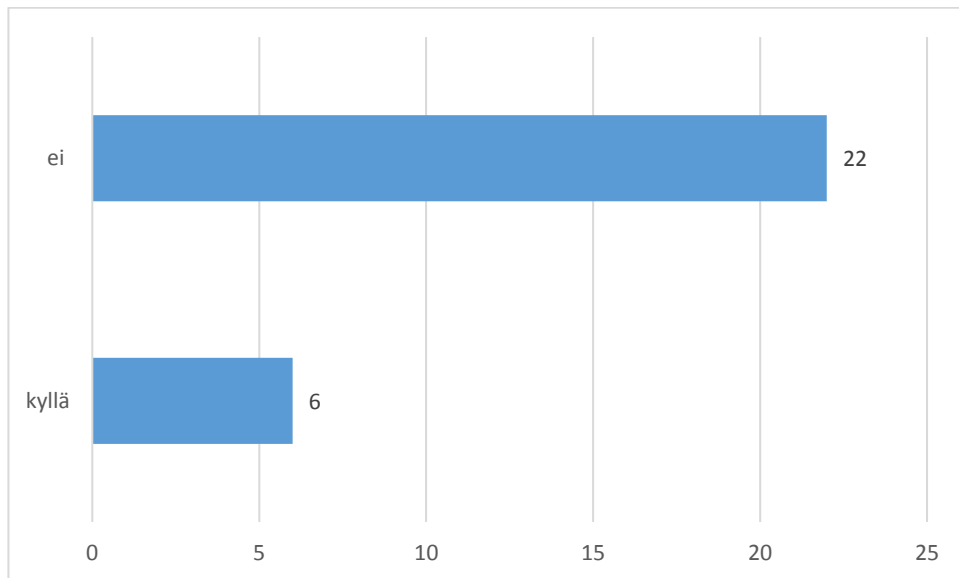
Kuvio 5. Opiskelu työn ohessa

Kyselyyn vastanneiden osa-aika- tai kokopäivätyössä olevien työaika vaihteli 15 ja 50 tunnin välillä (kuvio 6).



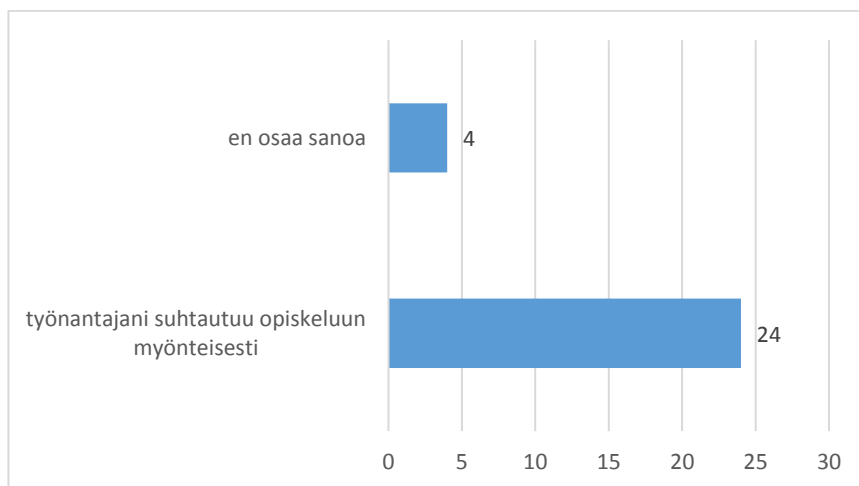
Kuvio 6. Työaika h/vko

Vain 21 % vastaajista oli vähentänyt työaika opiskelemaan vuoksi (kuva 7). Tutkimus osoittaa, että työaika ei juurikaan ole vähennetty opiskelemaan vuoksi.



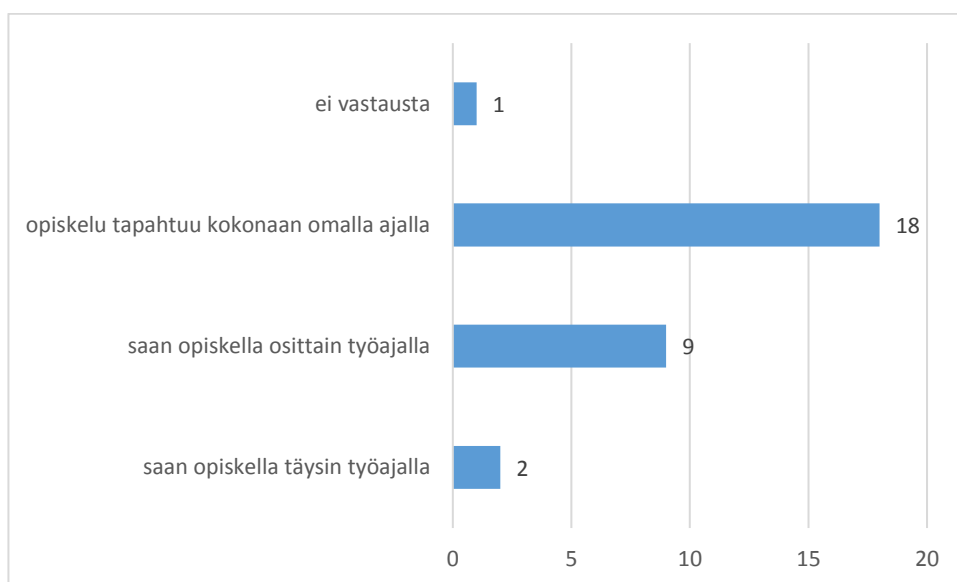
Kuvio 7. Työajan muutos opiskelun vuoksi

Työnantajat suhtautuivat pääsääntöisesti opiskeluun myönteisesti (kuva 8). Kenenkään työnantaja ei suhtautunut opiskeluun kielteisesti. Tällä on suuri merkitys esimerkiksi opiskelumotivaatioon. Jos työnantaja suhtautuisi opiskeluun kielteisesti, vaikuttaisi se kielteisesti myös motivaatioon ja todennäköisesti myös opintojen etenemiseen. Tosin 14 % vastaajista ei osannut sanoa työnantajan suhtautumisesta opiskeluun. Työnantajat suhtautuvat positiivisesti opiskeluun, koska sen vaikutus työaikaan vähentämiseen on tutkimuksen mukaan varsin vähäistä.



Kuvio 8. Työnantajan suhtautuminen opiskeluun

60 %:lla eli suurimmalla osalla vastaajista, opiskelu tapahtui kokonaan omalla ajalla (kuvio 9). Tämä tarkoittaa käytännössä, että lähiopiskelupäiviin ja muuhun opiskeluun tarvittavaan työaikaan joutuu ottamaan palkatonta vapaata tai käyttämään lomapäiviä tai saldovapaita. Tämä voi osaltaan vaikuttaa motivaatioon ja jaksamiseen. Lomapäiviä tai saldovapaita ei välttämättä haluta käyttää opiskeluun, jolloin on riskinä, että lähiopiskelupäiviin ei välttämättä osallistuta.



Kuvio 9. Työnantajan jousto opiskeluun

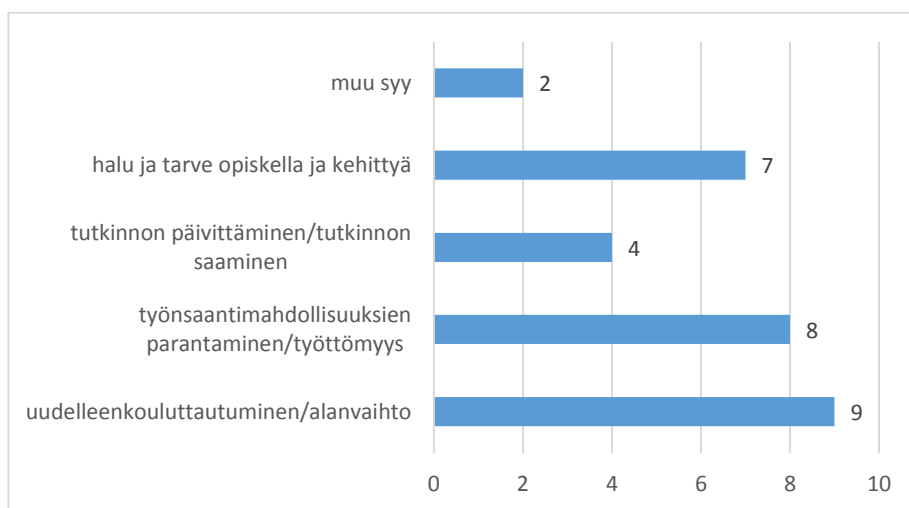
Työajalla opiskelulla voi olla suuri psykologinen merkitys. Vaikka työajan myöntäminen opiskeluun edes osittain olisi työnantajalle pieni panostus, voi sillä olla työntekijänä olevalle monimuoto-opiskelijalle suuri merkitys.

Säälin heitä, jotka eivät pysty yhtään työajalla opiskelemaan. Tokko heillä muuta elämää enää onkaan.

Työnantajat suhtautuvat myönteisesti opiskeluun, mutta eivät ole kuitenkaan valmiita joustamaan esimerkiksi työajalla opiskelussa. Tässä on selkeä ristiriita suhtautumisen ja käytännön välillä.

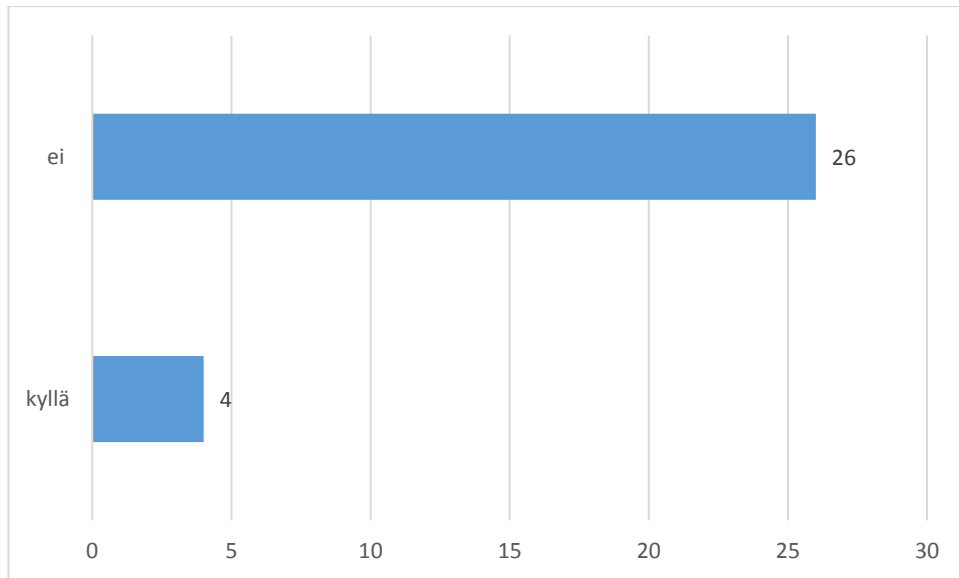
6.3 Opiskeluun liittyvät vastaukset

Vastaajien syy lähteä opiskelemaan vaihteli (kuvio 10). Suurimpana syynä vastattiin olevan uudelleen kouluttautuminen tai alanvaihto. Myös työnsaantimahdollisuuksien parantaminen tai työttömyys oli usein syynä opiskelun aloittamiselle. Muina syinä kerrottiin olevan eteneminen sekä oman ammattitaidon ja osaamisen laajentaminen.



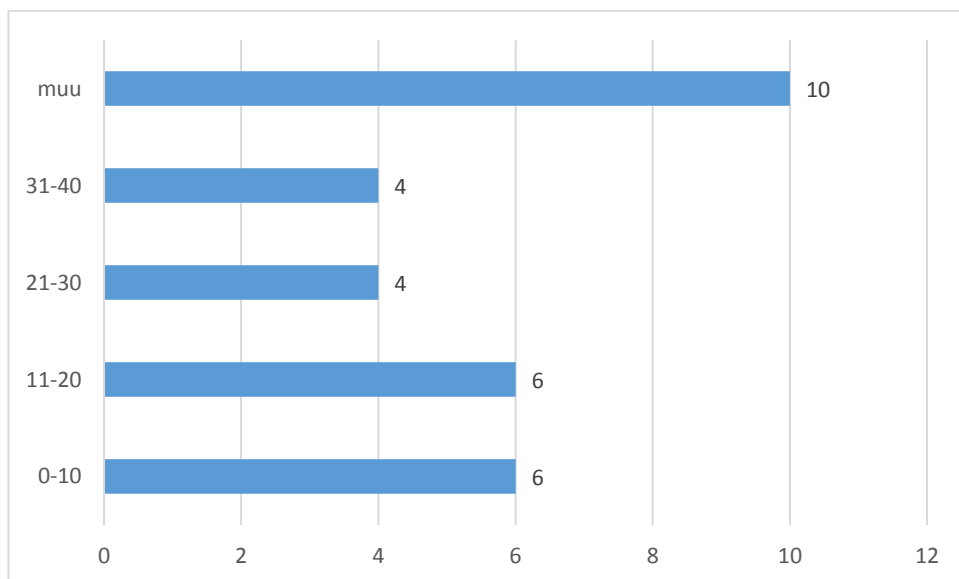
Kuvio 10. Syy lähteä opiskelemaan

Vastaajista vain 13 % oli ollut opintovapaalla (kuvio 11). Opintovapaan kesto vaihteli 2 kuukaudesta 3,5 vuoteen. Opintovapaan syynä oli opiskelu yleisesti (67 %) tai työharjoittelun suorittaminen (17 %). Opintovapaalla on yleensä selkeä vaikutus monimuoto-opiskelijan talouteen. Opintovapaata ei haluta kovin mielellään pitää, vaan halutaan suoriutua opinnoista ilman opintovapaan aiheuttamaa taloudellisen tilanteen huononemista. Opintovapaalla on myös selkeä vaikutus jaksamiseen ja ajanhallintaan. 50 %:lla opintovapaalla olleista vastaajista jaksaminen on hieman heikentynyt ja 50 %:lla opinnot eivät ole edenneet aikataulussa opintovapaasta huolimatta. Opintovapaa aiheuttaa 50 %:lle vastaajista vähän taloudellisia huolia. Samoin 50 %:lla opintovapaalla olleista vastaajista on liian vähän vapaa-aikaa. Yhteenvetona voidaan todeta, että opintovapaa ei välttämättä vaikuta jaksamista ja opintoja edistävästi, kuin voisi yleisesti luulla.



Kuvio 11. Opintovapaa

Osa-aika- tai kokopäivätyössä olevat vastaajat käyttivät opiskeluun kyselyn suorittamishetkellä keskimäärin 18 tuntia viikossa. Kokoaikaisesti opiskelevat käyttivät opiskeluun keskimäärin 36 tuntia viikossa. Vastaukset vaihtelivat 0 ja 50 tunnin välillä (kuvio 12). Työssäkäyvien opiskelijoiden työaika ja opiskeluun käytetty aika viikossa yhteensä on keskimäärin 54 tuntia. Tämä tarkoittaa käytännössä 7,7 - 10,8 tuntia päivässä. Jatkuva pitkien päivien aiheuttama kuormitus vaikuttaa varmasti jaksamiseen, jos palautumiseen ei jää riittävästi aikaa.



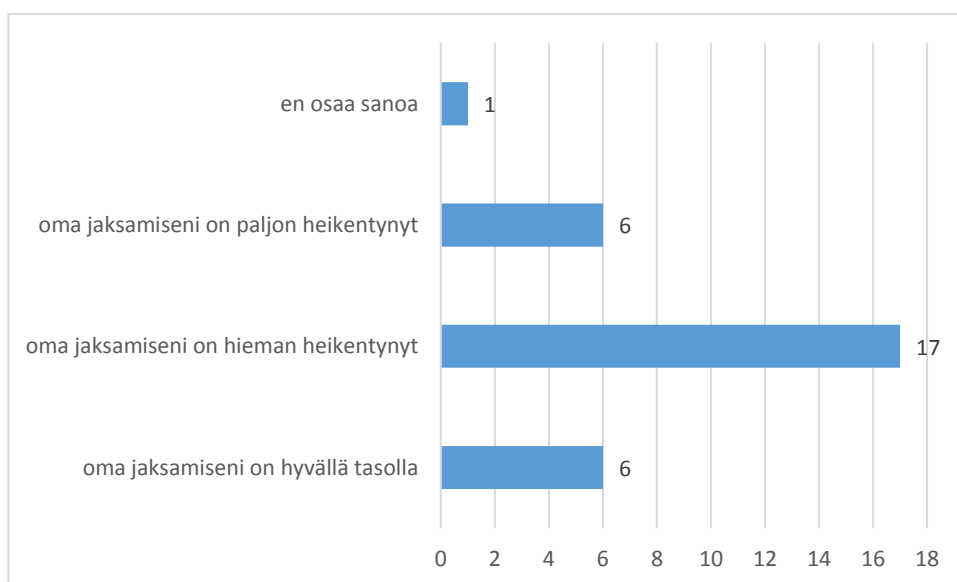
Kuvio 12. Opiskeluun käytetty aika h/viikko

80 %:lla vastaajista opinnot ovat edenneet aikataulussa. Vastaajat, joiden opinnot eivät ole edenneet aikataulussa, ovat kaikki koko- tai osa-aikatyössä eivätkä ole vähentäneet työaikaansa opiskelun vuoksi. Työskentelyllä voidaan katsoa olevan selkeä vaikutus opintojen etenemiseen.

6.4 Jaksamiseen liittyvät vastaukset

Kokopäivätyössä olevien opiskelijoiden jaksaminen oli heikentynyt opiskelun vuoksi hieman tai paljon yli 80 %:lla vastaajista (kuvio 13). Heistä 47 %:lla on lapsia. Kokopäiväisesti opiskelevien jaksaminen oli hieman heikentynyt yllättäen kaikilla. Kokopäiväisesti opiskeli 10 % kyselyyn vastanneista.

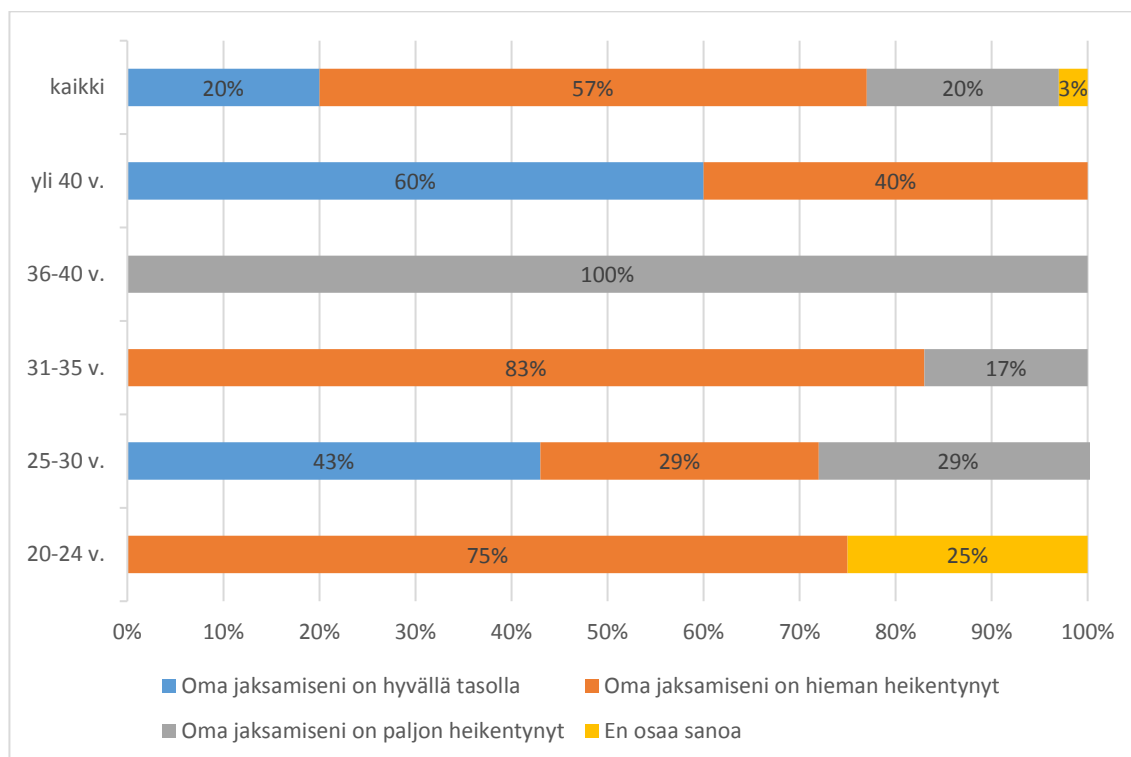
Kaikista vastaajista vain 17 % koki jaksamisensa olevan hyvällä tasolla. He kaikki työskentelivät koko- tai osa-aikaisesti, yhtä lukuun ottamatta kaikki opiskelivat omalla ajalla ja kaksi on ollut opintovapaalla. Yksi vastaajista ei osannut sanoa, onko jaksaminen hyvällä tasolla vai heikentynyt.



Kuvio 13. Arvio omasta jaksamisesta

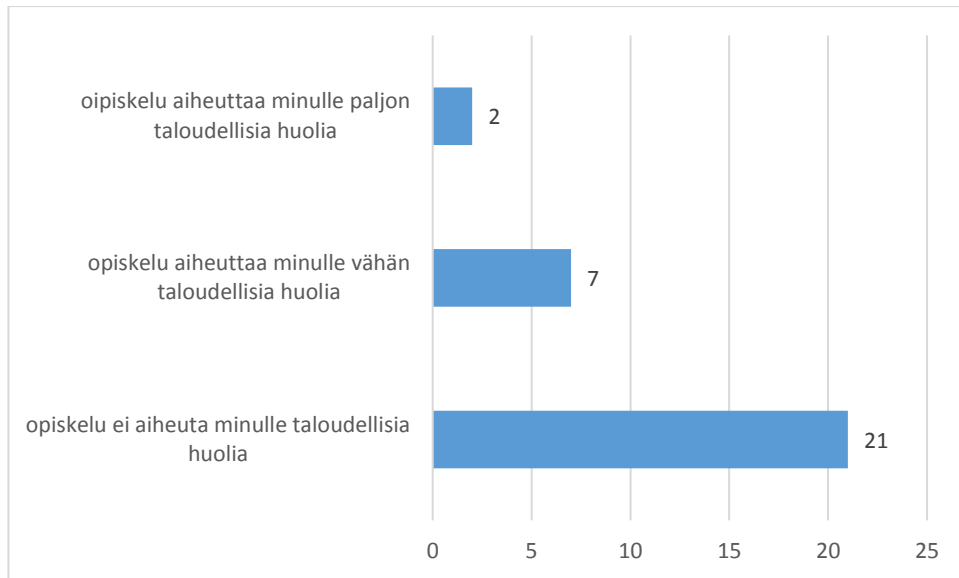
Tarkastellessa eri-ikäisten monimuoto-opiskelijoiden arvioita omasta jaksamisesta, yli 40-vuotiaiden jaksaminen oli parhaimmalla tasolla (kuvio 14). Tätä voi omalta osaltaan selittää se tekijä, että lapset ovat jo isompia tai kenties muuttaneet jo pois kotoa. Taloudellinen tilanne voi myös tämän ikäryhmän opiskelijoilla

olla parempi. Yli 40-vuotiaista 40 % opiskelee täysipäiväisesti ja 60 % opiskelee työn ohessa, mutta ei ole lyhentänyt työaika. Eniten jaksaminen oli heikentynyt 36 - 40-vuotiaiden ikäryhmässä. Kun tarkastellaan kaikkien vastaajien arviota omasta jaksamisesta, yli puolella jaksaminen oli heikentynyt hieman. Jaksaminen oli hyvällä tasolla vain 20 %:lla vastaajista.



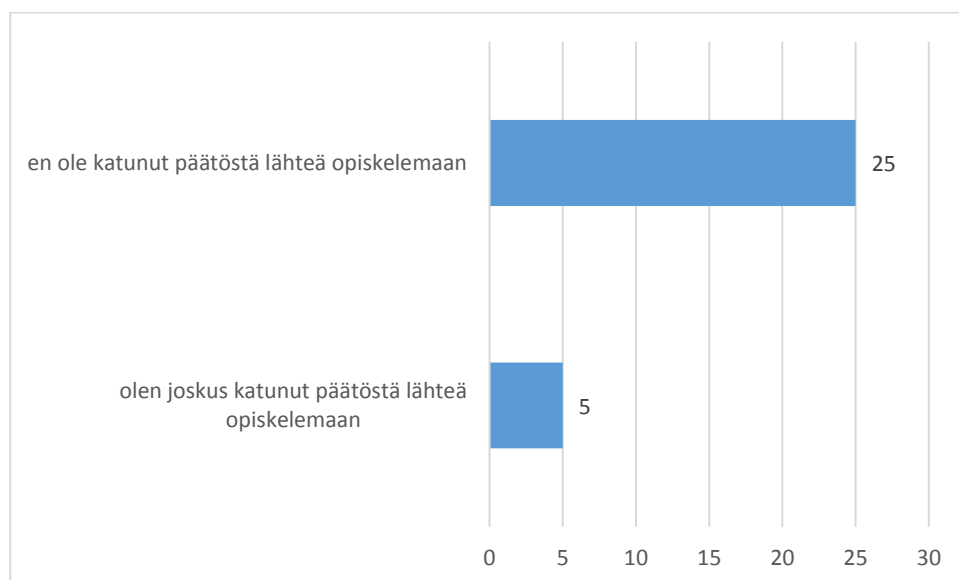
Kuvio 14. Arvio omasta jaksamisesta ikäryhmittäin

Opiskelu aiheutti vähän taloudellisia huolia 23 %:lle vastaajista (kuvio 15). Paljon taloudellisia huolia oli 7 %:lla vastaajista. Neljällä vastaajalla, joilla oli taloudellisia huolia, jaksaminen oli silti hyvällä tasolla, taloudellisista huolista riippumatta. Vastaajien, joille opiskelu ei aiheuttanut taloudellisia huolia, jaksaminen oli kuitenkin heikentynyt hieman tai paljon, vain kahden jaksaminen oli hyvällä tasolla. Vaikka opiskelu ei aiheutakaan taloudellisia huolia, voi jaksaminen siis silti heikentyä.



Kuvio 15. Opiskelun aiheuttamat taloudelliset huolet

Yli 80 % vastaajista ei ollut katunut päätöstä lähteä opiskelemaan (kuvio 16). Vaikka jaksaminen olikin heikentynyt, he eivät silti olleet katuneet päätöstä lähteä opiskelemaan. Vastaajien, jotka ovat joskus katuneet päätöstä lähteä opiskelemaan, jaksaminen on heikentynyt joko vähän tai paljon. Opiskelijat, joiden jaksaminen on heikentynyt vähän, todennäköisesti ovat katuneet päätöstä lähteä opiskelemaan muusta syystä kuin jaksamisen heikentymisen vuoksi. Opiskelijat, joiden jaksaminen on heikentynyt paljon, ovat katuneet päätöstä lähteä opiskelemaan todennäköisesti osittain jaksamisen heikentymisen vuoksi.



Kuvio 16. Opiskelun aloittamisen katuminen

Opiskelijoiden ei pitäisi luopua työn ja opintojen vuoksi kaikesta muusta elämästä (harrastuksista tai ystävistä). Tämä ajaa varmasti helposti tilanteeseen, jossa opiskelijan jaksaminen ei riitä koko opintojen ajan. Valmennusta näihin asioihin tärkeä tehdä, nyt tuki jää puutteelliseksi.

Vastaajista 80 % koki, että heillä ei ole riittävästi vapaa-aikaa. 83 % vastaajista oli joutunut luopumaan jostakin opiskelun vuoksi. 90 % vastaajista sai tukea opiskeluun. Tukea saatiin yleisimmän omalta perheeltä, opiskelutovereilta, työnantajalta, ystäviltä tai kaikilta näiltä. Yhden maininnan saivat myös oppilaitos ja KELA.

6.5 Kehittämistoimenpiteet monimuoto-opetuksen toteuttamiseen

Avoimessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan mielipiteitään siitä, miten monimuoto-opetusta voisi kehittää palvelemaan paremmin opiskelijoiden toiveita ja jaksamista. Toisessa avoimessa kysymyksessä sana oli vapaa, siinä oli mahdollisuus kertoa ajatuksia ja mielteitä monimuoto-opiskelijan jaksamisesta ja ajanhallinnasta, sekä työn, perheen, vapaa-ajan ja opintojen yhdistämisestä. Avoimiin kysymyksiin saatiin yllättävän runsaasti vastauksia.

Usea vastaaja koki ryhmätöiden määrän liian suureksi. Erityisesti aikataulujen yhteensovittamista pidettiin ryhmätöissä hankalana. Tässä ilmenevät työn hallinnan tunne sekä vuorovaikutuksen vaikutukset monimuoto-opiskelijan hyvinvointiin. Ryhmätöiden määrään ei pysty itse vaikuttamaan, ryhmätöiden aikatauluttamisessa ryhmän jäsenten kesken ja ryhmätyön tekemisessä ratkaisevat vuorovaikutussuhteet ja niiden toimiminen. Myös ulkopuoliset tekijät voivat vaikuttaa aikatauluihin, lapsen äkillinen sairastuminen tai yllättävä työmatka voivat sotkea suunnitelmat.

Vastaajien mielestä kurssit tulisi olla mahdollista suorittaa vapaammin omaan tahtiin, jaksoitettuna pidemmälle ajalle ja kaikki kurssit pitäisi olla mahdollista suorittaa kokonaan verkko-opintoina, erityisesti kielten kurssit. Myös tässä tulevat esille työn hallinnan tunteen tärkeys ja vaikutusmahdollisuudet opiskelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ajanhallintaa hankaloittaa se, että kurssit alkavat ja loppuvat samaan aikaan. Tämä aiheuttaa ruuhkaa erityisesti kurssien päättyessä, kun oppimistehtävien palautusajat osuvat päällekkäin. Kursseja toivottiin enemmän kytkettävän toisiinsa, tämä poistaisi päällekkäisyyksiä.

Lähipäiviä ja lähiopetusta toivottiin enemmän, jopa iltaisin tai viikonloppuisin, myös tukiopetuksen mahdollisuus tuotiin esille. Tämä on hieman ristiriidassa sen kanssa, että toivottiin myös kokonaan verkossa suoritettavia kursseja. Lähiopetuspäivien sisältö olisi suunniteltava tehokkaammaksi. Vähäiset lähiopetuspäivät pitäisi ehdottomasti saada tehokäyttöön, pois turhat hyppytunnit, sekä opintojaksojen esittely- ja päätöstunnit.

Vastaajat toivoivat erillistä ohjausta opintojen ja muun elämän yhteensovittamiseen, enemmän tukea opettajilta ja erityisesti opinto-ohjaajalle toivottiin lisää resursseja. Tässä tulevat esille organisaation ja johtamisen merkitys hyvinvointiin, opiskelijat kaipaavat läsnä olevan ohjaajan ja organisaation tukea

Opintojaksojen ahotointia haluttiin joustavammaksi, mahdollisuus ahotoida vain joitakin osioita kursseista helpottaisi opintoja. Ahotointi-prosessi koettiin liian byrokraattiseksi ja siihen tuhlaantui usean ihmisen resursseja aivan turhaan.

7 Johtopäätökset

Tutkimuksen mukaan jopa 77 %:lla kyselyyn vastanneista monimuoto-opiskelijalla jaksaminen oli heikentynyt hieman tai paljon.

Merkittävimmät jaksamiseen liittyvät taustamuuttujat olivat vastaajien ikä, perhesuhteet ja työskentely opiskelun aikana.

Jos minulla olisi perhettä niin en olisi pystynyt työn ohella suorittamaan opintoja.

Käyn itse tämän opiskelun ohella töissä suunnilleen kokopäiväisesti. Nostan hattua niille, jotka vielä perheen pyörittää tässä samalla. Pelkästään jo tämän yhdistelmän takia vapaa-aikaa ei ole. Se vähäinen mikä löytyy, menee yleensä ihan vaan akkujen lataamiseen.

Tutkimustulosten perusteella oppilaitoksen kannattaisi tehdä aloittaville saapumisryhmille alkukartoitus heti opintojen alkuvaiheessa. Kartoituksessa voisi selvittää monimuoto-opiskelijoiden taustatekijöitä, kuten ikää, perhetilannetta ja työssäkäyntiä. Kartoituksen tuloksien perusteella opintoja voitaisiin suunnitella enemmän kunkin henkilökohtaiseen tilanteeseen sopivaksi. Tämä edesauttaisi opinnoissa jaksamista ja edistymistä sekä vähentäisi opintojen lopettamista. Kartoituksen perusteella työssäkäyviä opiskelijoita voitaisiin ohjata esimerkiksi käymään keskustelua työnantajan kanssa. Tällä tavoin opiskelija ja työnantaja löytäisivät yhdessä molempia tyydyttävän ratkaisun työssäkäynnin ja opiskelun yhdistämiseen. Tämä voisi parantaa opiskelijan jaksamista sekä työssä että opinnoissa.

Kartoitukseen voisi liittyä myös opiskelijan oma suunnitelma opintojen toteuttamisesta. Suunnitelmassa opiskelija ohjatusti laatisi aikataulun, jonka mukaan opinnot olisi mahdollista toteuttaa kunkin opiskelijan elämäntilanteessa. Suunnitelma olisi osa henkilökohtaista opintosuunnitelmaa. Oppilaitoksen tuki tämän suunnitelman laadinnassa olisi ensiarvoisen tärkeää, koska uusi opiskelija ei voi etukäteen tietää, minkä verran aikaa opinnot vaativat.

Oppilaitoksen kannattaisi pitää huolta monimuoto-opiskelijoiden jaksamisesta. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi säännöllisesti suoritettavalla jaksamis -kyselyllä. Vaihtoehtoisesti opiskelijoiden jaksamista voisi tarkkailla säännöllisessä, vuosittain tapahtuvassa ohjauskeskustelussa. Tämä vaatisi oppilaitokselta huomattavasti enemmän resursseja.

Aloittaville saapumisryhmille olisi tarpeen myös jonkinlainen tutor-toiminta. Aina-kaan omien opintojeni alkaessa tutor-toimintaa ei vielä ollut. Tutoreina voisivat toimia ylempien vuosikurssien monimuoto-opiskelijat. Heiltä uusien opintonsa

aloittavien monimuoto-opiskelijoiden olisi mahdollista saada vertaistukea, vinkkejä ja kokemuksia monimuoto-opintoihin. Uudet opiskelijat kaipaavat tukea myös oppilaitoksen puolelta, opettajilta sekä erityisesti opinto-ohjaajalta.

Oppilaitoksen olisi selkeästi tarve yksinkertaistaa ja selkeyttää ahotointiprosessia. Tämä edesauttaisi merkittävästi opintojen henkilökohtaistamisessa. Monimuoto-opiskelijoilla on runsaasti aikaisempaa koulutustaustaa sekä työkokemusta, joiden hyödyntäminen edistäisi ja tehostaisi opintojen etenemistä. Nykyisellään ahotointi-prosessi on raskas suhteessa saatuun hyötyyn.

Vastausten perusteella kävi ilmi, että opettajien taso vaihtelee suuresti. Verkossa tapahtuva opetus vaatii myös opettajilta erityistä paneutumista, pelkkä päiväopiskelijoiden kurssimateriaalien siirtäminen Moodleen ei yksistään riitä. Opettajilla ei välttämättä ole aikaa antaa palautetta oppimistehtävistä. Jatkuva palautteen saaminen ja muutenkin opettajan paneutuminen myös monimuoto-opiskelijoihin kannustaisi ja auttaisi jaksamaan.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten validiteetti ja reliabiliteetti

Opinnäytetyön kirjoittajan tehtävänä on osoittaa tutkimustulosten luotettavuus (Kananen 2014, 257). Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä mitä tutkimuksessa on ollut tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten tarkkuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia sekä tulosten toistettavuutta. Yhdessä tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus muodostavat kokonaisluotettavuuden. (Vilka 2015, 193 - 194.)

Verkossa toteutettavien tutkimusten ongelmat ovat erilaiset kuin perinteisten tutkimusmenetelmien. Verkkotutkimus tarjoaa tutkimuksen teolle etuja, mutta myös omat rajoitteensa. Kvantitatiivinen verkkotutkimus voidaan rinnastaa postikyselyyn. Verkkokyselyissä jäädyään usein alle postikyselyjen vastausprosenttien.

Verkkokysely jää usein vastaamatta, jos siihen ei vastata samalla kun sähköposti avataan. (Kananen 2014, 272.) Kyselyn vastausprosentti jäikin valitettavan alhaiseksi ollen 26. Kyselyn vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa kyselyn suorittamisen ajankohta, joka oli toukokuun loppupuolella. Siihen ajankohtaan useat opiskelijat voivat olla jo opintojen kesätauolla, tosin monimuoto-opiskelijat eivät ole niin sidoksissa lukukausiin kuin päiväopiskelijat. Vastausprosenttia pyrittiin kasvattamaan lähettämällä muistutusviesti viikon kuluttua alkuperäisen viestin lähettämisestä. Muistutusviestin jälkeen vastauksia saatiin lisää enää 6 kappaletta, joten suurin osa vastasi kyselyyn kuitenkin ensimmäisen viestin perusteella.

Mielestäni kyselytutkimus oli oikea valinta tutkimusmenetelmäksi. Kyselytutkimuksella saavutettiin mielestäni paremmin tutkittava joukko kuin esimerkiksi haastattelututkimuksella. Haastatteluja olisi pitänyt tehdä melko suuri määrä, että olisi saatu riittävän suuri otos, että tutkimusta voisi pitää luotettavana. Jo kyselytutkimuskin osoittaa, että monimuoto-opiskelijan taustamuuttujilla on suuri merkitys esimerkiksi jaksamiseen. Haastattelututkimusta varten haastateltavat opiskelijat olisi pitänyt valita tarkasti. Vastausten analysointivaiheessa huomasin, mitä kysymyksiä olisi lisäksi kannattanut kysyä. Kyselylomakkeen parempi testaaminen olisi ehkä auttanut asiaa, nyt testaus jäi liian pintapuoliseksi. Korkeampi vastausprosentti olisi myös antanut tutkimuksen tuloksille suuremman painoarvon. Tutkimuksen tulosten voidaan katsoa olevan suuntaa-antavia.

Kuuluin myös itse tutkimuksen kohderyhmään. Tutkijana pyrin analysoimaan saatuja vastauksia objektiivisesti, enkä antanut omien kokemusten vaikuttaa analysointiin. Toisaalta itsekin monimuoto-opiskelijana pystyin asettumaan vastaajan asemaan laatiessani kyselyn kysymyksiä sekä ymmärtämään paremmin saatuja vastauksia.

8.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi oli vaativa. Samat ongelmat kuin koko opiskeluaikana, realisoituivat myös opinnäytetyötä tehdessä. Ajanhallinta ja jaksaminen olivat koe-

tuksella koko opiskeluajan, eikä opinnäytetyö tuonut yhtään helpotusta tilanteeseen. Opin opinnäytetyöprosessista sen, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Onneksi oppilaitoksen puolelta löytyi joustoa, ja sain opinto-oikeudelle jatkoaikaa opinnäytetyön valmiiksi saattamiseen. Opin prosessin aikana myös paljon hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Toivottavasti pystyn jatkossa hyödyntämään tämän tiedon ja pitämään parempaa huolta omasta hyvinvoinnista sekä työelämässä että henkilökohtaisessa elämässä.

Lähteet

- Docendum. <http://docendum.fi/tyohyvinvoinnin-tekijat/> 1.5.2018
- Duodecim Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. 24.2.2017.
- Europaeus, V., Kallio, A. & Vuorio, R. 1995. Pelko pois ja oppimaan!: johdatus monimuoto-opiskeluun: opiskelijan opas. Helsinki: Opetushallitus.
- Huotarinen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Hämäläinen, P. 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ilmarinen. 2018. Johda työhyvinvointia tuloksellisesti. <https://www.ilmarinen.fi/sihteassets/liitepankki/tyohyvinvointi/opas-johda-tyohyvinvointia-tuloksellisesti.pdf> 7.4.2018
- Kallio, E. & Kivistö, S. 2013. Mieli työssä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2018. <http://www.karelia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinnot/tradenomi,-liiketalous,-monimuotototeutus>. 23.2.2018.
- Karttunen, E. 2011. Tradenomikoulutus monimuoto-opintoina: kokemuksia ja kehittämistä. Teoksessa Lähti, M. (toim.) Joustavat toteutustavat aikuis-koulutuksessa –kokemuksia kehittämistyöstä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:34. 29-43.
- Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Manka, M-L. 2006. Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen. Helsinki: Talentum.
- Manka, M-L. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki: Talentum.
- Manka, M-L. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- Otala, L. & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksentekijänä. Helsinki: WSOYro.
- Paakkola, E. 1991. Johdatus monimuoto-opetukseen. Helsinki: V APK-kustannus.
- Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö –vähemmän stressiä. Helsinki: Helsingin seudun Kauppakamari.
- Suopajarvi, A. Aikuisopiskelijan jaksamisen tukeminen –työkaluja stressin tunnistamiseen ja ehkäisyyn. Teoksessa Lähti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan –kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakouluista. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:11. 30-35.
- Suutarinen, M. Työhyvinvoinnin organisointi. Teoksessa Suutarinen, M. & Vesterinen, P-L. 2010. Työhyvinvoinnin johtaminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2018. Psykososiaalinen kuormitus. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/kuormitustekijat>. 23.2.2018.
- Työterveyslaitos. 2018. Työkykytalo. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/> 8.4.2018.

- Työturvallisuuskeskus. 2018. Psykososiaalinen työympäristö. https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija-_ja_toimistotyö/psykososiaaliset_kuormitustekijät. 23.2.2018.
- Vakkuri, K. 2013. Aika. Ajan lyhyt muistikirja. Helsinki: BSV Kirja.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Monimuoto-opiskelijan jaksaminen ja ajanhallinta

Kysymyksessä on opinnäytetyöhön liittyvä kysely. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia Karelia AMK:ssa monimuoto-opetuksessa tradenomiksi opiskelevien ajanhallintaa ja jaksamista. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 2.6.2017 mennessä. Kyselystä saatu aineisto käsitellään ja analysoidaan anonymisti, eikä tietoja käytetä muuhun tarkoitukseen.

Kiitos jo etukäteen vaivannäöstä ja arvokkaasta avustasi tutkimuksen teossa!

***Pakollinen**

1. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

2. Ikä *

- ☐ alle 20 vuotta
- ☐ 20-24 vuotta
- ☐ 25-30 vuotta
- ☐ 31-35 vuotta
- ☐ 36-40 vuotta
- ☐ yli 40 vuotta

3. Perhesuhteet *

- ☐ yhden hengen talous
- ☐ asun puolison kanssa
- ☐ asun puolison ja lasten kanssa
- ☐ asun lasten kanssa, yksinhuoltaja

4. Koulutus *

- ☐ lukio
- ☐ ammatillinen koulutus
- ☐ ammattikorkeakoulututkinto
- ☐ korkeakoulututkinto
- ☐ Muu:

5. Asuinpaikan etäisyys opiskelupaikkakunnasta *

- ☐ alle 10 km
- ☐ 10-50 km
- ☐ yli 50 km

6. Opintopisteiden määrä tällä hetkellä *

Oma vastauksesi

7. Työkokemus *

- ☐ ei työkokemusta
- ☐ 1-3 vuoden työkokemus
- ☐ 4-10 vuoden työkokemus
- ☐ yli 10 vuoden työkokemus

8. Miksi päätit lähteä opiskelemaan? *

- ☐ Uudelleenkouluttautuminen/alanvaihto
- ☐ Työsaantimahdollisuuksien parantaminen/työttömänä olo
- ☐ Tutkinnon päivittäminen/tutkinnon saaminen
- ☐ Halu ja tarve opiskella ja kehittyä
- ☐ Muu:

9. Opiskelu työn ohessa *

- ☐ olen kokopäivätyössä
- ☐ olen osa-aikatyössä
- ☐ opiskelen täysipäiväisesti
- ☐ Muu:

10. Työaikani h/viikko

Oma vastauksesi

11. Työajan muutos opiskelujen vuoksi

- ☐ olen vähentänyt viikkotyöaikaa opiskelun vuoksi
- ☐ en ole vähentänyt viikkotyöaikaa opiskelun vuoksi

12. Työnantajan suhtautuminen opiskeluun

- ☐ työnantajani suhtautuu opiskeluuni myönteisesti
- ☐ työnantajani suhtautuu opiskeluuni kielteisesti
- ☐ en osaa sanoa

13. Työnantajan jousto opiskeluun

- ☐ saan opiskella täysin työajalla esim. lähipäivät, oppimistehtävät
- ☐ saan opiskella osittain työajalla esim. lähipäivät, oppimistehtävät
- ☐ opiskelu tapahtuu kokonaan omalla ajalla
- ☐ Muu:

14. Oletko ollut opintovapaalla? *

- ☐ kyllä
- ☐ en

15. Opintovapaan kesto

Oma vastauksesi

16. Opintovapaan syy

- ☐ opiskelu
- ☐ opinnäytetyö
- ☐ työharjoittelu
- ☐ Muu:

17. Oma arvio omasta jaksamisesta *

- ☐ oma jaksamiseni on hyvällä tasolla
- ☐ oma jaksamiseni on hieman heikentynyt
- ☐ oma jaksamiseni on paljon heikentynyt
- ☐ en osaa sanoa

18. Kuinka paljon käytät aikaa opiskeluun viikossa? *

Oma vastauksesi

19. Opiskelun aiheuttamat taloudelliset huolet *

- ☐ opiskelu aiheuttaa minulle paljon taloudellisia huolia
- ☐ opiskelu aiheuttaa minulle vähän taloudellisia huolia
- ☐ opiskelu ei aiheuta minulle taloudellisia huolia

20. Opintojen eteneminen aikataulussa *

- ☐ opintoni ovat edenneet aikataulussa
- ☐ opintoni eivät ole edenneet aikataulussa

21. Oletko katunut päätöstä lähteä opiskelemaan? *

- ☐ kadun jatkuvasti päätöstä lähteä opiskelemaan
- ☐ olen joskus katunut päätöstä lähteä opiskelemaan
- ☐ en ole katunut päätöstä lähteä opiskelemaan

22. Vapaa-ajan määrä *

- ☐ minulla on riittävästi vapaa-aikaa
- ☐ minulla on liian vähän vapaa-aikaa

23. Luopuminen opiskelun vuoksi *

- ☐ olen joutunut luopumaan jostakin opiskelun vuoksi
- ☐ en ole joutunut luopumaan mistään opiskelun vuoksi

24. Saan tukea opiskeluuni *

☐ kyllä

☐ ei

25. Keneltä saan tukea opiskeluuni?

☐ perhe

☐ ystävät

☐ opiskelutoverit

☐ työnantaja

☐ oppilaitos

☐ Muu:

26. Miten monimuoto-opetusta voisi kehittää, että se palvelisi paremmin minun tarpeitani ja jaksamistani? *

Oma vastauksesi

27. Sana on vapaa; ajatuksia ja mietteitä monimuoto-opiskelijan jaksamisesta ja ajanhallinnasta sekä työn, perheen, vapaa-ajan ja opintojen yhdistämisestä.

Oma vastauksesi

Sivu 1 / 1

LATAA

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. Ilmoita väärinkäytöstä - Palveluehdot - Lisäehdot

Google Forms